INTROSPECTIV

Dacă m-ai iubi cu adevărat...
După tot ce am făcut pentru tine...
Cum poți fi atât de egoist?

Șantajul sentimental

Când oamenii din viața ta folosesc frica, obligația și sentimentul de vină pentru a te manipula

dr. SUSAN FORWARD
cu Donna Frazier

INTROSPECTIV

Dacă m-ai iubi cu adevărat...
După tot ce am făcut pentru tine...
Cum poți fi atât de egoist?

Șantajul sentimental

Când oamenii din viața ta folosesc frica, obligația și sentimentul de vină pentru a te manipula

dr. SUSAN FORWARD
cu Donna Frazier

INTROSPECTIV
PSIHOLOGIE

Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare şi echilibrul
interior. *Introspectiv* îşi propune
să ofere cititorului cărţi-reper
din domeniile spiritualităţii, psihologiei
şi dezvoltării personale.

Dr. Susan Forward este terapeut apreciat la nivel internațional, speaker și scriitor. Cărțile ei includ bestsellerurile *New York Times Men Who Hate Women and the Women Who Love Them*, *Toxic Parents*, dar și *Obsesive Love*, *Betrayal of Innocence* și *Money Demons*. Trăiește în Los Angeles, California.

dr. SUSAN FORWARD
cu Donna Frazier

Șantajul sentimental

Când oamenii din viața ta folosesc frica, obligația și sentimentul de vină pentru a te manipula

Traducere din limba engleză de
VALENTINA GEORGESCU



București
2019

Emotional Blackmail
When the People in Your Life Use Fear, Obligation and Guilt to Manipulate You
Susan Forward with Donna Frazier

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Șantajul sentimental
Când oamenii din viața ta folosesc frica, obligația și sentimentul de vină pentru a te manipula
Susan Forward cu Donna Frazier

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Isabella Prodan, Georgiana Harghel
Corectori: Valeria Radu, Olimpia Băloi
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Forward, Susan
Șantajul sentimental. Când oamenii din viața ta folosesc frica, obligația și sentimentul de vină pentru a te manipula/ Susan Forward; trad. din lb. engleză de Valentina Georgescu. – București: Litera, 2019
ISBN 978-606-33-4600-2
ISBN EPUB 978-606-33-4553-1
I. Georgescu, Valentina (trad.)
159.9

Introducere

I-am spus soțului meu că urma să merg la un curs o dată pe săptămână și și-a ieșit din pepeni în felul ăla calm al lui. „Fă ce vrei, oricum așa faci mereu“, mi-a spus, „dar să nu ai pretenții de la mine să te aștept când vii acasă. Eu îți sunt mereu alături; tu de ce nu poți face asta pentru mine?“ Am știut că argumentul lui nu avea sens, dar m-a făcut să mă simt atât de egoistă. Mi-am cerut înapoi taxa de înscriere. – LIZ

Aveam de gând să petrec Crăciunul călătorind cu soția mea, o vacanță pe care o așteptam cu nerăbdare de luni de zile. Am sunat-o pe mama ca să-i dau vestea că ne luaserăm în sfârșit biletele, iar ea aproape că a început să plângă. „Dar cum rămâne cu masa de Crăciun?“ a spus ea. „Știi că toată lumea se strânge totdeauna de Sărbători. Dacă pleci în călătoria aia în loc să vii, o să strici Sărbătorile tuturor. Cum poți să-mi faci una ca asta? Câte Crăciunuri crezi că mi-au mai rămas?“ Așa că, desigur, am cedat. Soția o să mă omoare, dar nu văd cum m-aș putea bucura de o vacanță copleșit de toată această vină. – TOM

M-am dus să-i spun șefului meu că voi avea nevoie de ajutor sau de un termen de predare mai realist pentru un proiect important la care lucrez. Imediat ce am spus că am mare nevoie de ajutor, a început cu morala: „Știu cât de mult vrei să ajungi acasă la familia ta“, a spus el, „dar, deși îți simte lipsa acum, știi că va aprecia promovarea aceea la care ne gândim pentru tine. Avem nevoie de un jucător de echipă care să se dedice cu adevărat muncii sale – asta am crezut că ești. Dar, n-ai decât. Petrece mai mult timp cu copiii. Dar nu uita că, dacă acestea sunt prioritățile tale, s-ar putea să trebuiască să regândim planurile pe care le avem pentru tine.“ Am fost luată total pe nepregătite. Acum nu știu ce să fac. – KIM

Ce se petrece aici? De ce ne fac anumiți oameni să gândim lucruri de genul: „Iar am pierdut. Întotdeauna cedez. Nu am spus ce simt cu adevărat. De ce nu reușesc niciodată să îmi exprim punctul de vedere? Cum se face de nu-mi pot apăra niciodată cauza?“ Știm că am fost păcăliți. Știm că ne simțim frustrați și ofensați și știm că am renunțat la ce ne dorim pentru a face pe plac altcuiva, dar pur și simplu nu știm cum să facem altfel. De ce pot unii oameni să ne supună emoțional, lăsându-ne cu sentimentul că am fost înfrânți?

Oamenii cu care ne confruntăm în aceste situații în care ne este imposibil să câștigăm sunt niște manipulatori iscusiți. Ei ne învăluie într-o plăcută intimitate când obțin ce doresc, dar ajung să ne amenințe ca să facem cum vor ei sau să ne îngroape sub povara grea a vinii și a autoreproșului când nu se întâmplă astfel. Ar putea părea că urzesc permanent modalități de a obține de la noi ceea ce doresc, dar adesea ei nici măcar nu conștientizează ceea ce fac. De fapt, mulți pot părea drăguți sau răbdători și deloc amenințători.

În general, este vorba de o persoană anume – un partener, un părinte, un frate, un

prieten – care ne manipulează atât de sistematic, încât părem să uităm tot ce știm despre ce înseamnă să fim adulți eficienți. Deși am putea fi competenți și de succes în alte sectoare ale vieților noastre, cu acești oameni ne simțim derutați, vulnerabili. Ne au la degetul mic.

S-o luăm pe clienta mea Sarah, grefier. Sarah, o brunetă vivace, este de aproape un an într-o relație cu un antreprenor în construcții pe nume Frank. Un cuplu unit undeva la 30 de ani, cei doi s-au înțeles bine, până când s-a pus problema căsătoriei. Atunci, a spus Sarah, „toată atitudinea lui față de mine s-a schimbat. Mi s-a părut că dorea să dovedesc că merit asta." Totul a fost foarte clar la un sfârșit de săptămână, când Frank a invitat-o pe Sarah într-o ieșire romantică la cabana lui din munți. „Când am ajuns, locul era plin de prelate și de cutii cu vopsea, iar el mi-a întins o pensulă. Nu am știut ce altceva să fac, așa că m-am apucat de vopsit." Au lucrat, mai mult fără să vorbească, toată ziua, iar când s-au așezat, în sfârșit, să se odihnească, Frank a scos un inel de logodnă cu un diamant imens.

„L-am întrebat: «Care-i treaba?»", a spus Sarah, „iar el a spus că a vrut să știe dacă țin la glume, că pun osul la muncă și că nu mă aștept să facă el totul în căsnicie." Bineînțeles că acesta nu a fost finalul poveștii.

> Am stabilit o dată și tot tacâmul, dar relația noastră era când sus, când jos, ca un yo-yo. El îmi tot făcea daruri, dar mă supunea și la tot felul de încercări. Dacă nu doream să merg să am grijă de copiii surorii lui la sfârșit de săptămână, spunea că nu am un puternic simț al familiei și că poate ar fi trebuit să ne gândim să anulăm nunta. Sau dacă vorbeam despre extinderea afacerii mele însemna că nu mă dedicam întru totul lui. Așa că bineînțeles că am amânat totul. Lucrurile au continuat astfel, eu cedând de fiecare dată. Dar îmi tot spuneam că este un tip grozav și că poate că era speriat de ideea căsătoriei și avea pur și simplu nevoie să se simtă mai în siguranță cu mine.

Amenințările lui Frank erau liniștite, cu toate acestea, erau deosebit de eficiente pentru că alternau cu o intimitate destul de ispititoare pentru a ascunde vederii ceea ce se petrecea cu adevărat. Și, asemenea majorității dintre noi, Sarah continua să dorească mai mult.

Ea a cedat manipulării lui Frank deoarece, la momentul respectiv, părea să aibă noimă dorința de a-l face pe el fericit – miza era așa de mare. Asemenea atâtora dintre noi, Sarah a început să se simtă iritată și frustrată de amenințările lui Frank, dar își justifica cedarea în fața lor în numele păcii.

În astfel de relații, ne concentrăm numai asupra nevoilor celeilalte persoane în detrimentul alor noastre și ne relaxăm cu iluzia temporară a siguranței pe care am creat-o pentru noi înșine cedând. Am evitat conflictul, confruntarea – și șansa unei relații sănătoase.

Interacțiuni exasperante ca acestea sunt printre cauzele cele mai întâlnite ale

divergențelor din aproape orice relație, și totuși ele sunt rareori identificate și înțelese. Adesea, aceste cazuri de manipulare sunt etichetate drept *neînțelegeri*. Ne spunem: „Eu acționez sub impulsul sentimentelor, iar el sub cel al intelectului“; sau: „Ea are altă mentalitate“. Dar în realitate, sursa divergențelor nu trebuie căutată în stilurile de comunicare. Ea stă mai degrabă în faptul că o persoană își impune voința în detrimentul alteia. Acestea sunt mai mult decât simple neînțelegeri – sunt lupte pentru putere.

De-a lungul anilor, am căutat o cale de a descrie aceste lupte și tulburările de comportament la care conduc ele, și am descoperit că, aproape universal, oamenii sunt recunoscători când le spun că aici este vorba pur și simplu de șantaj – șantaj *sentimental*.

Îmi dau seama că termenul *șantaj* este unul care trezește imagini sinistre cu criminali, frică și extorcare. În mod cert, este dificil să te gândești la soțul tău, la părinți, la șef, la frați sau la copiii tăi în acest context. Cu toate acestea, am descoperit că *șantaj* este singurul termen care descrie cu precizie ceea ce se petrece. Duritatea însăși a termenului ne ajută să răzbatem prin negarea și confuzia care înnegurează atâtea relații, doar așa ieșind la lumină.

Dați-mi voie să vă liniștesc: doar pentru că într-o relație există șantaj nu înseamnă că această relație este sortită eșecului. Înseamnă pur și simplu că trebuie să admitem sincer și să corectăm comportamentul care ne provoacă durere, redând acestor relații un fundament mult mai solid.

Ce este șantajul sentimental?

Șantajul sentimental este o formă puternică de manipulare prin care oamenii apropiați nouă amenință, direct sau indirect, să ne pedepsească pentru că nu facem cum vor ei. Esența oricărui tip de șantaj este o amenințare fundamentală, care poate fi exprimată în multe feluri diferite: *Dacă nu te comporți așa cum vreau eu, vei suferi*. Un șantajist criminal ar putea amenința cu folosirea informațiilor pe care le are despre trecutul unei persoane pentru a-i afecta reputația sau poate cere să fie plătit cu bani grei pentru a păstra secretul. Șantajulul sentimental lovește mai aproape de casă. Șantajiștii entimental știu cât de prețioasă este pentru noi relația cu ei. Ne cunosc vulnerabilitățile. Adesea, ei ne cunosc cele mai intime secrete. Și indiferent cât de mult ar ține la noi, atunci când le este teamă că nu-și pot impune voința, folosesc aceste informații intime pentru a modela amenințările care le aduc răsplata dorită: supunerea noastră.

Știind că ne dorim dragoste și asentiment, șantajiștii noștri amenință cu amânarea sau retragerea completă a acestora, sau ne fac să simțim că trebuie să le merităm. De exemplu, dacă vă mândriți cu faptul că sunteți generoși și grijulii, șantajiștii s-ar putea să vă eticheteze drept egoiști sau nepăsători dacă nu consimțiți la dorințele lor. Dacă

prețuiți banii și siguranța, șantajistul ar putea pune condiții când vi le oferă sau ar putea amenința cu retragerea acestor privilegii. Iar dacă îl credeți pe șantajist, ați putea cădea în capcană lăsându-l pe el să vă controleze deciziile și comportamentul.

Ne aflăm prinși într-un dans al șantajului, un dans cu miriade de pași, stiluri și parteneri.

Pierdut în ceață

Cum se întâmplă că atât de mulți oameni inteligenți, capabili se trezesc că bâjbâie când trebuie să înțeleagă un comportament atât de evident? Un motiv-cheie este că șantajiștii noștri acționează de asemenea manieră încât este imposibil să vezi cum te manipulează, pentru că își învăluie acțiunile într-un strat gros de ceață. Am riposta, dacă am putea, dar ei se asigură că noi efectiv nu putem vedea ce ni se întâmplă. Folosesc ceața atât ca metaforă pentru confuzia pe care șantajiștii o declanșează în noi, cât și ca lupă cu care să calcinăm această confuzie. Ne putem referi la această ceață cu termenul englezesc FOG (ceață), care poate fi acronimul instrumentelor cu care acționează șantajiștii: **F** = *Fear*, adică **frică**, **O** = *Obligation*, adică **obligație**, și **G** = *Guilt*, adică **vinovăție**. Șantajiștii pompează o cantitate copleșitoare de FOG în relațiile lor, asigurându-se că ne va fi frică să îi supărăm, ne vom simți obligați să-i lăsăm să își impună voința și teribil de vinovați dacă facem altfel.

Deoarece este așa de greu de răzbit prin această ceață pentru a recunoaște un șantaj sentimental atunci când ni se întâmplă – sau chiar privind retrospectiv –, am conceput următoarea listă de verificare care să vă ajute să determinați dacă sunteți ținta unui astfel de șantaj.

Oamenii importanți din viața voastră fac vreunul din aceste lucruri?

- Amenință să vă facă traiul dificil dacă nu faceți ce vor ei?
- Amenință constant cu încheierea relației dacă nu faceți ce vor ei?
- Vă spun sau insinuează că se vor neglija, își vor face rău sau vor intra în depresie dacă nu faceți ce vor ei?
- Vor mereu mai mult, indiferent cât de mult le-ați oferi?
- Presupun în mod constant că le veți ceda?
- Ignoră în mod regulat sau nu țin cont de sentimentele și nevoile voastre?
- Fac promisiuni generoase care sunt condiționate de comportamentul vostru și pe care le țin rareori?
- Vă aplaudă aprobator când le cedați și își retrag încuviințarea când nu faceți asta?
- Se folosesc de bani ca de o armă pentru a-și impune voința?

Dacă ați răspuns afirmativ chiar și numai la una dintre aceste întrebări, sunteți șantajați emoțional. Dar vreau să vă asigur că există multe schimbări pe care le puteți

aplica imediat pentru a vă ameliora situația și felul în care vă simțiți.

Ieșirea la lumină

Înainte de a putea face o schimbare, trebuie să spulberăm confuzia legată de felul în care funcționează relațiile noastre cu șantajiștii. Trebuie să aprindem lumina. Acesta este un pas de o importanță vitală în stoparea șantajului sentimental deoarece, chiar în timp ce noi muncim la îndepărtarea elementelor FOG, șantajistul este ocupat cu pomparea de noi vălătuci groși de ceață. În ciuda rafinamentului dezvoltat în ultimii ani în ce ne privește stările de spirit, judecata și motivațiile, când avem de-a face cu cele trei elemente FOG, simțurile noastre sunt înăbușite, iar senzorii noștri fin reglați pentru a ne îndruma de obicei în relațiile pe care le avem sunt brusc bruiați. Șantajiștii pot masca abil presiunea pe care o exercită asupra noastră, noi percepând-o adesea în moduri care ne fac să punem la îndoială felul în care simțim ceea ce se întâmplă. În plus, există frecvent o diferență imensă între ceea ce fac șantajiștii noștri și felul benign, chiar adorabil, în care își interpretează aceștia acțiunile față de noi și față de ei înșiși. Noi ne simțim derutați, dezorientați și plini de resentimente. Dar nu suntem singuri. Șantajul sentimental este o dilemă care afectează milioane de oameni.

Pe parcursul acestei cărți, prin intermediul unor cazuri dramatice, veți cunoaște oameni care se luptă cu șantajul sentimental – căutând modalități de a-i pune capăt. Acestea sunt cazuri cu oameni reali, cu sentimente reale și conflicte reale. Sunt oameni cu care vă veți identifica – bărbați și femei care funcționează cu deosebită competență, cu grație și eficiență, în multe sectoare ale vieților lor, dar care au căzut în capcana șantajului. Dacă vă deschideți inimile, puteți învăța foarte mult de la ei. Poveștile lor sunt fabule moderne, adevărate lecții de viață ce pot servi ca îndrumare și lumini călăuzitoare în propria voastră aventură.

Șantajul presupune două persoane

În prima jumătate a acestei cărți, vă voi arăta cum funcționează exact șantajul sentimental și de ce unii dintre noi sunt în mod deosebit vulnerabili. Voi explica, în detaliu, cum funcționează tranzacția de șantaj și voi arăta ce dorește fiecare parte implicată în tranzacție, ce obține și cum. Voi explora psihicul șantajistului, o misiune care pare un pic cam dificilă la început, pentru că nu fiecare șantajist are același stil sau trăsături de caracter: unii sunt pasivi, alții destul de agresivi. Unii sunt direcți, iar alții sunt extrem de subtili. Unii ne spun precis care vor fi consecințele dacă nu le facem pe plac, alții subliniază cât de mult îi facem să sufere. Cu toate acestea, indiferent cât de diferiți par să fie la suprafață, cu toții au trăsături majore comune, caracteristici care le alimentează comportamentul manipulator. Vă voi arăta modul în care șantajiștii noștri se folosesc de FOG și de celelalte unelte ale lor și vă voi ajuta să

înțelegeți ce anume îi stimulează.

Voi arăta modul în care teama – teama de pierdere, teama de schimbare, teama de respingere, teama de pierdere a puterii – este un teren comun care se întinde dedesubtul celor ce devin șantajiști. Pentru unii, aceste temeri își au rădăcinile într-o istorie îndelungată, dominată de sentimentul de anxietate și de nepotrivire. Pentru alții, temerile acestea pot fi reacția la incertitudini și la stres de dată mai recentă, care le-au subminat sentimentul de sine ca oameni siguri, competenți. Voi demonstra felul în care posibilitatea de șantaj crește vertiginos, pe măsură ce temerile își fac loc în viața șantajistului. Și voi arăta cum anumite evenimente declanșatoare, cum ar fi respingerea de către persoana iubită, pierderea slujbei, divorțul, pensionarea sau boala, pot transforma cu ușurință o persoană apropiată nouă într-un șantajist.

Persoanele apropiate nouă care folosesc șantajul sentimental sunt rareori indivizi care se trezesc în fiecare dimineață spunând: „Cum îmi pot distruge victima?“ Ele sunt mai degrabă persoane pentru care șantajul este garanția sentimentului de siguranță și control. Oricât de încrezători ar părea la prima vedere, șantajiștii acționează sub impulsul unui grad sporit de anxietate.

Dar atunci când ei pocnesc din degete, iar noi sărim la ordin, șantajiștii noștri se pot simți puternici pentru o clipă. Șantajul sentimental devine apărarea lor împotriva sentimentelor de suferință și de teamă.

Rolul pe care îl jucăm

Fără ajutorul nostru, însă, șantajul nu poate prinde rădăcini. Să nu uităm: șantajul presupune două persoane – aceasta este o *tranzacție* –, iar următorul pas va fi să vedem care este contribuția noastră, ca ținte ale șantajului.

Fiecare dintre noi aduce în orice relație propriul set de probleme delicate – stocul de resentimente, regrete, nesiguranțe, temeri, furii. Acestea sunt slăbiciunile noastre, locuri care dor la atingere. Șantajul sentimental poate acționa doar atunci când le dăm voie oamenilor să își dea seama că ne-au găsit butoanele sensibile și că noi vom sări când le vor apăsa. Pe parcursul acestei cărți, vom vedea felul în care experiențele noastre de viață au modelat reacțiile emoționale automate care alimentează aceste probleme delicate.

A fost fascinant pentru mine să observ cum a evoluat filosofia comportamentului uman de la una care ne vede ca victime la una care ne încurajează să ne asumăm responsabilitatea propriilor vieți și probleme. Nicăieri nu este mai important acest lucru ca în sfera șantajului sentimental. Este ușor să te concentrezi asupra comportamentului altor persoane și să îți spui că, dacă *ele* se schimbă, lucrurile vor fi în regulă. Dar ceea ce trebuie cu adevărat să găsim este hotărârea și curajul de a ne înțelege pe *noi înșine* și de a schimba felul în care interacționăm cu potențialii șanta-

jiști. Este greu de recunoscut că, prin capitulare, îi învățăm de fapt pe șantajiștii noștri cum să ne șantajeze. Dar adevărul dureros este acesta: Supunerea noastră este răsplata șantajistului și, de fiecare dată când răsplătim pe cineva pentru o faptă anume, *fie că ne dăm seama de asta sau nu*, îi dăm de înțeles acelui cineva, în cel mai ferm mod posibil, că poate repeta acea faptă.

Prețul pe care îl plătim

Șantajul sentimental se întinde ca o iederă, iar cârceii săi îmbârligați se pot înfășura în jurul fiecărui aspect al vieților noastre. Dacă vom capitula în fața șantajului sentimental la serviciu, am putea să ne vărsăm mânia pe copii când venim acasă. Dacă avem o relație proastă cu un părinte, l-am putea copleși pe partenerul nostru cu negativitate. Nu putem pune, pur și simplu, un conflict într-o cutie cu eticheta *șeful* sau *soțul* și să nu ne afecteze restul vieții. Putem chiar reproduce dinamica aceea care ne face să suferim și să devenim noi înșine șantajiști, vărsându-ne frustrările asupra cuiva mai slab sau mai vulnerabil decât noi.

Mulți dintre oamenii care folosesc șantajul sentimental sunt prieteni, colegi și rude cu care avem legături strânse pe care dorim să le păstrăm și să le consolidăm. Pot fi oameni pe care îi iubim pentru momentele frumoase pe care le-am împărtășit, pentru intimitatea pe care reușim încă să o mai avem ocazional și pentru poveștile comune. Am putea considera bune relațiile noastre cu ei, în cea mai mare parte, dar deraiate de pe traseul normal din cauza șantajului. Este vital să nu lăsăm obiceiul șantajului să ne tragă – pe noi și pe toți cei din jurul nostru – în vârtejul său.

Prețul pe care îl plătim când cedăm în mod repetat șantajului sentimental este enorm. Comentariile și comportamentul șantajistului ne fac să ne simțim permanent dezechilibrați, jenați și încărcați de vină. Știm că trebuie să schimbăm situația și jurăm în mod repetat să o facem, doar ca să fim din nou păcăliți, manipulați sau prinși la înghesuială. Începem să ne îndoim de capacitatea de a ne ține promisiunile față de noi înșine și ne pierdem încrederea în propria eficiență. Sentimentul de respect de sine se erodează. Poate cel mai rău lucru este că, de fiecare dată când capitulăm în fața șantajului sentimental, pierdem contactul cu integritatea personală, busola interioară care ne ajută să stabilim care ar trebui să ne fie valorile și atitudinea. Deși șantajul sentimental nu este un abuz grav, să nu credeți nici pentru o clipă că mizele nu sunt mari. *Când trăim cu șantaj sentimental, acesta ne roade și se extinde până când ajunge să amenințe cele mai importante relații ale noastre și tot respectul de sine pe care îl avem.*

Schimbarea înțelegerii în acțiune

Sunt psiholog de mai bine de 25 de ani. În tot acest timp, am tratat mii de oameni într-o varietate de situații și, dacă aș putea face o generalizare rapidă fără să greșesc, aș spune că *schimbare* este cel mai înspăimântător cuvânt din orice limbă. Nimănui nu îi place, aproape toată lumea este îngrozită de el și cei mai mulți oameni, inclusiv eu, vor deveni impresionant de creativi pentru a evita schimbarea. Acțiunile noastre ne pot face să ne simțim îngrozitor, dar ideea de a face ceva diferit este și mai rea.

Și totuși, dacă există un lucru pe care îl știu absolut cert, atât personal, cât și profesional, acesta este următorul: Nimic nu se va schimba în viețile noastre dacă nu ne schimbăm comportamentul. Discernământul nu va face asta. A înțelege de ce facem lucrurile pe care le facem în detrimentul propriilor interese nu ne va face să ne oprim din a le mai face. Cicălirea sau implorarea celeilalte persoane să se schimbe nu va ajuta la nimic. Trebuie să acționăm. Trebuie să facem primul pas pe un nou drum.

Un nou vocabular al alternativelor

Toate cărțile mele au fost orientate spre soluții, iar în a doua parte a acestui volum vă voi duce pas cu pas prin multitudinea de alternative pe care le aveți când sunteți ținta șantajului sentimental al cuiva. Deși acționăm adesea cu o vedere restrânsă asupra alternativelor pe care le avem, există în general mult mai multe opțiuni decât credem. Iar existența mai multor alternative ne dă putere. Vă voi arăta strategii pentru a face față rapid șantajului, chiar și atunci când vă simțiți intimidați sau speriați, și vă voi ajuta să vă simțiți bine când o faceți. Vă voi pune la dispoziție liste, exerciții simple, scenarii și tehnici specifice de comunicare nondefensivă. Acestea sunt tehnici pe care eu le-am învățat și perfecționat de-a lungul ultimilor 25 de ani – și funcționează!

La fel de important, vă voi îndruma prin întrebările etice, morale și psihologice de importanță vitală cu care ne confruntăm cu toții când avem de-a face cu șantajul sentimental, întrebări precum:

- Când sunt egoist și când le sunt fidel propriilor nevoi și priorități?
- Cât pot face ori da fără să am resentimente sau să mă simt deprimat?
- Dacă cedez șantajistului, îmi violez integritatea?

Vă voi oferi instrumentele necesare pentru a determina, situație cu situație, unde încep și unde se termină responsabilitatea voastră față de ceilalți – una dintre cele mai importante chei pentru eliberarea de manipulare.

Unul dintre cele mai mari daruri ale acestei cărți va fi că vă va ajuta să reduceți și să gestionați sentimentele de vinovăție pe care vi le inspiră șantajiștii voștri. Vă voi arăta cum să tolerați inevitabilul disconfort care rezultă când începeți să vă schimbați atitudinea pentru a vă elibera de sentimentul de vină pe care nu îl meritați. Vă voi arăta cum vina se diminuează cu cât acționați mai mult în moduri sănătoase, ce susțin autoafirmarea. Și vă voi arăta că, fără vină, șantajistul este neputincios.

Vă voi însoți de-a lungul procesului prin care veți face transformări interioare majore, care vă vor permite să abandonați reacțiile automate în fața șantajului sentimental și să le înlocuiți cu alternative conștiente, pozitive, care au legătură cu cât de departe sunteți dispuși să mergeți pentru a face cuiva un serviciu fără afectarea propriei integrități și stări de bine.

Pe măsură ce vă voi ajuta să faceți față șantajului, vă voi ajuta și să decideți când o situație de șantaj nu merită angajarea într-o dispută și chiar când cedarea în fața șantajului poate fi, de fapt, o strategie înțeleaptă. În câteva cazuri extreme, singura decizie sănătoasă este să vă desprindeți de șantajist complet și vă voi explica de ce și cum să faceți asta când toate celelalte variante au dat greș.

Când dobândim, în sfârșit, înțelegerea și abilitățile comportamentale care ne pot elibera din ciclul mortal al șantajului sentimental, avem un incredibil sentiment de euforie și de energie.

„Am fost în stare să îi spun nu iubitului meu și mi-am dat seama că pretențiile lui erau iraționale“, mi-a relatat pacienta mea, Maggie. „Nu am făcut nimic care să îl rănească, deși lui i-ar plăcea să pretindă că da. Și pentru prima oară, nu am fost copleșită de remușcări și nu l-am sunat după 10 minute ca să îmi cer scuze sau ca să cedez.“

Am scris această carte pentru toți cei care se luptă să rămână aproape de un iubit, un coleg sau un prieten care înăbușă o relație importantă sau altfel bună cu scheme malefice de manipulare.

Vă rog să înțelegeți că, deși nu pot fi efectiv alături de voi în lupta aceasta, vă voi oferi sprijin moral pas cu pas în tot acest timp cât veți lua aceste măsuri dificile, dar care vă vor schimba viața. Vă voi ajuta în munca anevoioasă de a construi relații noi și sănătoase nu doar cu șantajiștii din viețile voastre, dar și cu voi înșivă.

Este nevoie de mult curaj pentru a înfrunta un șantaj sentimental. Această carte vă va da puterea să o faceți.

PARTEA I. Înțelegerea tranzacțiilor de șantaj

1. Diagnostic: Șantaj sentimental

Lumea șantajului sentimental este ambiguă. Dacă unii șantajiști sunt clari în amenințările lor, alții ne pot trimite semnale amestecate, fiind în majoritatea timpului amabili și apelând la șantaj doar ocazional. Asta face dificil de identificat când se dezvoltă un tipar de manipulare într-o relație.

Există, desigur, șantajiști convingători, neambigui, care fac în mod constant amenințări directe referitoare la ce se va întâmpla dacă nu faci ca ei și care îți prezintă limpede consecințele nesupunerii, în termeni lipsiți de echivoc: „Dacă mă părăsești, nu-ți vei mai vedea copiii niciodată". „Dacă nu-mi susții proiectul, îți voi întârzia recomandarea până îl vei susține." Amenințare clară, intenție neîndoielnică.

Mult mai adesea, totuși, șantajul sentimental este mult mai subtil și apare în contextul unei relații în mare parte bune și pozitive. Știm care sunt caracteristicile cele mai bune ale celeilalte persoane și facem ca amintirile noastre despre experiențele pozitive să ne umbrească sentimentele sâcâitoare că ar fi ceva în neregulă. Șantajul sentimental ne cotropește pe furiș, strecurându-se tăcut peste granița comportamentului normal, acceptabil, către tranzacții care sunt la început discrete, apoi încărcate de elemente care ne compromit fericirea.

Înainte să putem eticheta comportamentul oricui drept șantaj sentimental, acesta trebuie să aibă anumite componente. Putem pune diagnosticul aproape la fel cum ar stabili un doctor dacă o persoană are o suferință fizică: analizând simptomele. În exemplul care urmează, veți vedea un cuplu într-o relație de dragoste, dar simptomele sunt valabile indiferent dacă partenerii aflați în conflict sunt prieteni, parteneri de afaceri sau rude. Situațiile pot diferi, dar tacticile și acțiunile vor fi aceleași – și în mod cert, ușor de recunoscut.

Cele șase simptome mortale

Un tânăr cuplu pe care îl cunosc, Jim și Helen, este împreună de puțin peste un an. Helen, profesoară de literatură la o facultate de stat, are ochi mari căprui și un zâmbet larg, perfect. I-a fost prezentată lui Jim la o petrecere, iar Jim a părut încântător. Înalt, cu vorbă blândă, Jim este un compozitor de succes. Cei doi se iubesc foarte mult. Cu toate acestea, încetul cu încetul, pentru Helen nu mai este atât de plăcut să fie cu Jim. De fapt, relația lor a trecut prin cele șase etape ale șantajului sentimental.

Pentru a vă oferi o idee clară asupra felului în care arată și se simt cele șase simptome ale șantajului, haideți să parcurgem o versiune simplificată a unui conflict apărut între Jim și Helen. Veți observa că unele dintre simptome descriu comportamentul lui Jim, altele se concentrează asupra celor ale lui Helen.

1: **Solicitare**. Jim vrea ceva de la Helen. El îi sugerează că au petrecut atât de mult timp unul cu altul, încât ar putea foarte bine să se mute împreună. „Practic, eu

locuiesc deja aici", îi spune el. „Haide s-o facem oficial." Apartamentul ei este imens, iar jumătate din lucrurile lui sunt acolo, adaugă el, așa că ar fi o tranziție simplă.

Uneori, șantajiștii nu verbalizează ceea ce vor la fel de clar ca Jim, ci fac astfel încât noi să ne dăm seama. Jim ar putea sublinia o chestiune indirect, poate bosumflându-se după nunta unui prieten, făcând-o apoi pe Helen să spună: „Mi-aș dori să putem fi mai aproape; mă simt atât de singură uneori", și zicând, în cele din urmă, că i-ar plăcea să se mute la ea.

La prima vedere, propunerea lui Jim pare o dovadă de iubire, și nicidecum o solicitare, dar devine curând limpede că este decis să facă ce și-a propus și că nu are de gând să negocieze sau să schimbe lucrurile.

2: **Împotrivire**. Helen nu se simte în largul ei la gândul că Jim s-ar putea muta la ea și își exprimă sentimentele spunându-i că nu este pregătită pentru o astfel de schimbare în relația lor. Ține foarte mult la el, dar vrea ca el să aibă locul lui.

Dacă ar fi fost o persoană mai puțin directă, Helen s-ar fi putut împotrivi altfel. S-ar fi putut închide în ea, devenind mai puțin tandră, sau i-ar fi putut spune că este hotărâtă să renoveze, iar el trebuie să își ia toate lucrurile de la ea până se termină treaba. Indiferent cum și-ar exprima împotrivirea, mesajul este clar. Răspunsul este nu.

3: **Presiune**. Când vede că Helen nu îi dă răspunsul pe care și-l dorește, Jim nu încearcă să îi înțeleagă sentimentele. Preferă să o forțeze să se răzgândească. La început, se comportă ca și cum ar fi dispus să discute cu ea situația, dar discuția devine monolog și se transformă în morală. El schimbă declarația de împotrivire a lui Helen într-o declarație a neajunsurilor ei, prezentându-și propriile dorințe și solicitări în cei mai pozitivi termeni: „Eu vreau doar ce este mai bun pentru noi. Eu vreau doar să îți ofer. Când doi oameni se iubesc, ar trebui să vrea să își împartă viața. De ce nu vrei să îți împarți viața cu mine? Dacă nu ai fi așa de egocentristă, ți-ai putea deschide un pic viața?"

Apoi apelează la șarm și întreabă: „Nu mă iubești destul cât să mă vrei aici tot timpul?" Un alt șantajist ar putea crește presiunea insistând hotărât că mutarea lui ar îmbunătăți relația și i-ar aduce mai aproape. Indiferent de stil, presiunea intră în joc, deși ar putea fi ambalată în termeni binevoitori – de exemplu, Jim i-ar spune lui Helen cât de mult îl doare refuzul ei.

4: **Amenințări**. Cum Jim continuă să se lovească de zidul împotrivirii, o informează pe Helen că vor exista consecințe dacă nu îi oferă ce dorește. Șantajiștii pot amenința să ne provoace durere și nefericire. Ei ne pot spune cât de mult îi facem noi să sufere. Ei pot, de asemenea, încerca să ne tachineze cu promisiuni despre ce ne-ar putea ei oferi sau cât de mult ne vor iubi dacă le facem pe plac. Jim o atacă pe Helen cu amenințări voalate: „Dacă nu îți poți lua un astfel de angajament față de mine după tot ce am însemnat unul pentru celălalt, poate că este timpul să ne facem noi relații". El nu amenință direct cu încheierea relației, dar sugestia este imposibil de

ratat pentru Helen.

5: **Supunere**. Helen nu vrea să îl piardă pe Jim, spunându-și că poate a greșit când i-a zis că nu se poate muta la ea, în ciuda sentimentelor ei constante de neliniște. Ea și Jim discută doar superficial despre îngrijorările ei, iar Jim nu face nici o încercare să i le aline. Câteva luni mai târziu, Helen cedează, iar Jim se mută la ea.

6: **Repetare**. Victoria lui Jim face loc unei perioade de calm. Acum că a obținut ce a vrut, pune capăt presiunii, iar relația pare să se stabilizeze. Helen încă nu se simte mulțumită cu felul în care s-au desfășurat lucrurile, dar este în același timp ușurată că a scăpat de presiune și a redobândit dragostea și aprobarea lui Jim. Acesta a văzut că, dacă a pus presiune pe Helen și a făcut-o să se simtă vinovată, a obținut fără probleme ce a vrut. Iar Helen a văzut că metoda cea mai rapidă pentru a pune capăt tacticilor de presiune ale lui Jim este că cedeze. Astfel s-au pus bazele unui tipar de cerere, presiune și capitulare.

Aceste șase caracteristici sunt esența sindromului șantajului sentimental și vom reveni asupra fiecăreia dintre ele pentru a le explora mai în profunzime pe parcursul acestei cărți.

Dacă este așa de clar, de ce nu vedem?

Aceste simptome par așa de clare și atât de tulburătoare, încât ai putea crede că se va porni o alarmă atunci când încep să le simți. Dar adeseori suntem cufundați în șantaj sentimental înainte să ne dăm seama că ne-a prins în mrejele lui. Asta se întâmplă parțial deoarece șantajul sentimental duce la extrem un comportament pe care îl folosim și îl întâlnim tot timpul: manipularea.

Multe forme de manipulare nu sunt deloc deranjante. Ne manipulăm între noi permanent și suntem permanent manipulați. Am învățat să jucăm o multitudine de jocuri de manipulare a oamenilor, pentru a face așa cum vrem noi. Unul dintre preferatele mele este: „Doamne, mi-aș dori să deschidă cineva fereastra“, în loc de: „Poți deschide fereastra, te rog?“

Este uimitor cât de greu este pentru mulți dintre noi să fie direcți chiar și atunci când vine vorba de lucruri minore, ca să nu mai vorbim de situații în care sunt multe în joc și vrem ceva important. De ce să nu ceri pur și simplu? Pentru că este riscant să ceri. Dacă te refuză celălalt? A le spune oamenilor ce vrem în mod direct și clar este ceva ce puțini dintre noi fac. Ne este teamă să vorbim direct, spunându-i celeilalte persoane ce vrem sau cum ne simțim. Dacă ne vom certa – sau, și mai rău, dacă vom fi respinși? Dacă nu cerem direct, atunci, dacă persoana cealaltă spune nu, nu este cu adevărat nu, corect? Putem lămuri orice disconfort.

Putem, de asemenea, evita să părem prea agresivi sau prea dornici dacă nu facem o solicitare directă. Este mai simplu să găsim moduri indirecte de a da de înțeles oamenilor, în speranța că ei vor citi printre rânduri și vor pricepe ce vrem: „Câinele

pare că ar vrea să fie scos la plimbare [indiciu, indiciu]“.

Uneori, facem asta chiar și fără cuvinte. Indicii evidente sau subtile – un suspin, o țuguiere a buzelor, ceea ce este cunoscut drept „acea privire“, cu toții le folosim și cu toții suntem ținta lor, chiar și în cele mai bune dintre relații. Dar există un punct clar unde manipularea cotidiană devine ceva mult mai dăunător. *Manipularea devine șantaj sentimental când este folosită în mod repetat pentru a ne constrânge să ne supunem cererilor șantajistului, cu prețul propriilor dorințe și al fericirii noastre.*

Dreptul de a impune limite

Când vorbim despre șantaj sentimental, vorbim automat despre conflict, putere și drepturi. Când o persoană vrea ceva și cealaltă nu, cât de mult poate insista fiecare în mod rezonabil? Când ajunge prea departe presiunea celeilalte persoane? Acesta este un teritoriu neclar, din moment ce punem acum atât de mult accent pe exprimarea sentimentelor și stabilirea limitelor. Să nu uităm că este important să nu etichetăm fiecare conflict sau exprimare a sentimentelor puternice, sau mai ales situațiile de stabilire normală a unor limite drept șantaj sentimental.

Pentru a vă ajuta să înțelegeți mai clar diferențele, aș vrea să vă prezint câteva situații care implică stabilirea adecvată de limite, lăsându-vă apoi să vedeți cum arată acestea când depășesc granița șantajului sentimental.

Acesta nu este șantaj

La scurt timp după ce a vândut un album de fotografii la care lucrase timp de aproape un an, prietena mea Denise mi-a relatat o situație apărută între ea și Amy, o prietenă care fusese colega ei la o agenție de publicitate, până când cele două au decis să devină independente. Denise se întreba dacă Amy nu cumva o șantaja sentimental.

După cum mi-a povestit Denise,

> Noi două putuserăm de la bun început să discutăm despre orice. Am petrecut multe ore comparând notițe despre cât efort ar fi presupus să fim pe cont propriu și despre provocările vieții după restructurare – amândouă începuserăm ca angajate pentru companii mari, lucru care ne lipsea uneori. Discutăm mult despre cât de înspăimântător este să fim pe cont propriu și cum facem multe ca să ne susținem una pe cealaltă. Am fost chiar foarte apropiate, până când i-am spus despre proiectul acestui album.
>
> Ea a părut să se bucure pentru mine, dar curând după aceea, m-a chemat și mi-a spus: „Știi, sunt un pic cam geloasă. Eu muncesc atât de mult acum și nu se întâmplă mare lucru. Aș aprecia dacă pur și simplu n-ai discuta pentru un timp despre munca ta și despre cât ești de încântată – e un subiect cam sensibil pentru mine.“ Așa că, am spus OK. Și, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat, am schimbat macazul și am început să discutăm despre activitatea ei.

Acum, fie și dacă aduc vorba despre album, ea întrerupe conversația și spune: „Ar fi mai bine dacă n-am vorbi despre asta". Începe să mă cam enerveze, dar îmi place de ea și încerc să mă adaptez și să joc după regulile ei.

La prima impresie, poate părea că Amy o presează pe Denise pentru a-și impune voința și a controla interacțiunea dintre ele, hotărând ea despre ce este în regulă să discute sau nu. Dar în realitate, Amy își recunoaște sincer sentimentele și are grijă de ea prin stabilirea de limite în cât de mult poate asculta din veștile bune ale Denisei. Amy are dreptul să facă asta. Când cineva obține ceva ce ne dorim este natural să fim invidioși, mai ales dacă suntem într-o perioadă nefastă a vieții. Există perioade când oricare dintre noi ar vrea să evite anumite subiecte și, asemenea lui Amy, avem dreptul să stabilim limite. Denise are și ea dreptul să decidă că nu-i plac limitele impuse de Amy și să își exprime *și ea* disconfortul sau să petreacă mai puțin timp cu Amy.

În această situație, Amy nu a amenințat, nici direct, nici indirect, spunând ce va face dacă Denise nu îi respectă cerința. De asemenea, nu există o presiune reală, doar declararea nevoilor și a sentimentelor. Da, există un conflict. Da, Denise nu se simte în largul ei cu schimbarea survenită în relația lor. Da, există aici niște sentimente puternice. Dar nu, acesta nu este șantaj sentimental.

Încălcarea graniței

Acum haideți să privim aceeași situație și *să adăugăm* componenta șantaj sentimental. Cred că veți observa cum atmosfera și scenariul se modifică. Să spunem că, auzind vestea lui Denise, reacția lui Amy este ceva de genul: „Mă bucur foarte tare să aud de proiectul albumului tău! Știu că vei avea o tonă de muncă. Nu ar fi grozav dacă am putea lucra împreună la acest proiect? Ți-aș putea fi asistentă."

Când Denise spune că nu are nevoie de astfel de ajutor, Amy zice: „Am crezut că ești prietena mea. Știi că lucrurile nu merg bine în momentul ăsta. A fost destul de greu să mă despart de Roger, iar pe deasupra, știi cât de prost am stat cu banii de când cu factura aia fiscală uriașă. Am fost așa de deprimată că abia dacă pot munci. Am crezut că ești genul de persoană care ar ajuta un prieten la nevoie."

Cum se lovește de împotrivire continuă, Amy mărește presiunea, apelând la generozitatea lui Denise: „Nu văd cum te-ar afecta să îți împarți norocul cu mine", spune ea. „Știi că eu aș face același lucru pentru tine." Începe să o facă pe Denise egoistă și lacomă, subliniind situația grea în care se află. În același timp, amenință cu ruperea prieteniei dacă nu poate deveni asistenta lui Denise. În cele din urmă, Denise cedează.

Acest scenariu conține toate elementele șantajului sentimental: o solicitare, împotrivire, presiune, amenințări și supunere. Și este un scenariu numai bun pentru a fi repetat.

Un conflict, două soluții

A cere cuiva să nu discute despre un subiect sensibil este destul de inofensiv. Dar ce se întâmplă când conflictul presupune ceva mai serios: relația amoroasă a unui partener, problemele cuiva cu alcoolul, lipsa de onestitate a cuiva? În astfel de cazuri, oamenii își pot spune lucruri cumplite, iar stabilirea limitelor poate începe să sune a șantaj sentimental deoarece sentimentele sunt atât de puternice. Cu toate acestea, chiar și în astfel de cazuri există o distincție clară între stabilirea adecvată de limite și șantajul sentimental. Din nou, haideți să comparăm o serie de situații similare.

Aventura amoroasă

Îi cunosc pe prietenul meu Jack și pe soția lui, Michelle, de mulți ani și le-am admirat dintotdeauna căsnicia. Între ei este o diferență mare de vârstă – Jack este cu 15 ani mai în vârstă – dar cei doi, ambii instrumentiști într-o orchestră simfonică, par să aibă o intimitate aparte. Într-o seară, Jack s-a oferit să mă ducă cu mașina la o întâlnire a grupului din care facem amândoi parte, iar pe drumul spre casă am avut ocazia să stăm de vorbă. „Cum anume funcționează relația voastră?“ am întrebat eu. „Cine v-a dat secretul căsniciei perfecte?“

Răspunsul lui Jack nu a fost cel pe care îl așteptam.

> Ca să fiu sincer, lucrurile nu au fost mereu așa de perfecte. Cel puțin eu nu am fost perfect. Am să-ți spun ceva ce foarte puțini știu. Acum trei ani, am făcut o prostie. Am început să mă văd cu o femeie care era violonistă invitată în orchestră. Relația a fost scurtă, dar m-am simțit al dracului de vinovat. A fost o tâmpenie. N-am gândit. Nu am putut păstra acest secret față de Michelle și am știut că nu aveam cum să mai fiu vreodată cu adevărat intim cu ea dacă nu mărturiseam. Așa că am luat decizia că era mai bine pentru mine să îi spun și să risc indiferent ce avea să urmeze.
>
> La început, am crezut că o să mă omoare. Câteva săptămâni aproape că nu mi-a vorbit, iar eu m-am mutat în camera de jos. Pe urmă însă m-a surprins. Mi-a spus că se gândise și că își dăduse seama că aveam nevoie de un plan dacă intenționam să rămânem împreună pentru tot restul vieții. A spus că era al dracului de furioasă, dar că dorea să îmi propună o înțelegere: ea avea să uite de această poveste, să nu-mi mai amintească de ea sau să o folosească pe post de armă de câte ori ar fi vrut ceva de la mine. Dar dacă nu mă reimplicam într-o relație exclusivă cu ea, renunțând la prostii, și nu mergeam la consiliere cu ea, nu aveam cum să mai funcționăm împreună. Iar dacă nu puteam să-mi iau aceste angajamente, ea nu avea cum să rămână în această căsnicie, pentru că nu intenționa să trăiască într-un mediu nesigur, incert și plin de suspiciune.

I-am spus lui Jack că era norocos că o avea pe Michelle, pentru că ea stabilea limite într-un mod sănătos, un proces pe care îl voi sublinia aici și pe care îl voi analiza mai în profunzime în a doua parte a cărții. În rezolvarea situației cu Jack, Michelle a făcut

următoarele:

- Și-a definit poziția
- A stabilit ce avea nevoie
- A arătat ce va accepta și ce nu
- I-a dat lui Jack șansa de a spune da sau nu.

De asemenea, ea a insistat asupra terapiei pentru *amândoi*.

Cu toții avem dreptul de a le spune celorlalți când acțiunile lor nu sunt acceptabile pentru noi, la fel cum a făcut-o Michelle. Cu toții avem dreptul fundamental de a nu trăi într-o relație otrăvită de lipsă de loialitate, de dependență sau de orice altă formă de abuz.

Dacă suntem confruntați cinstit în legătură cu ceva ce am făcut, cuvintele și sentimentele pot fi puternice, dar dacă nu există amenințări și presiune, nu este vorba de șantaj. Stabilirea adecvată a limitelor nu înseamnă constrângere, presiune sau caracterizarea repetată a celeilalte persoane drept imperfectă. Este o prezentare a tipului de comportament pe care îl vom permite sau nu în viețile noastre.

Abordare din perspectiva șantajistului

Comparați felul în care a abordat Michelle criza cu cel al unui cuplu pe care l-am cunoscut acum câțiva ani, când cei doi mi-au fost clienți. Căsnicia lui Stephanie și Bob era la un pas de dezastru, iar ei au venit la cabinetul meu aproape nevorbindu-și. Un cuplu atrăgător, de aproape patruzeci de ani, Bob este inspector fiscal cu o activitate intensă, iar Stephanie, agent imobiliar. Cum ideea de a veni la mine fusese a lui Bob, l-am rugat pe el să înceapă ședința.

El a povestit:

> Nu știu cât mai pot îndura. Am făcut o greșeală oribilă acum un an și jumătate, care acum ne distruge. Am avut o scurtă relație amoroasă cu o femeie pe care am cunoscut-o într-o călătorie de afaceri. Sunt total vinovat. Așa ceva nu ar fi trebuit să se întâmple. Dar s-a întâmplat. Iar eu fac tot ce îmi stă în putință ca să găsesc modalități de a mă revanșa față de Stephanie pentru că o iubesc și vreau să rămân cu ea. Avem o viață bună, doi copii frumoși. Dar, Dumnezeule, sunt tratat ca un criminal în serie. Ea pur și simplu nu vrea să renunțe.
>
> Acum îmi amintește de ce am făcut de fiecare dată când vrea ceva. Ea dictează când vin părinții ei să stea la noi sau lucruri prostești, cum ar fi la ce film să ne uităm, ce trebuie să îi cumpăr dacă vreau să o fac fericită. În clipa asta vrea să meargă în Europa într-o perioadă când eu am un caz important de care trebuie să mă ocup și pur și simplu nu am cum să plec. Nu m-ar deranja dacă și-ar lua o prietenă și ar pleca, dar ea vrea numai ce vrea ea, când vrea ea. Eu ar trebui să las totul baltă și să plec imediat. E ca și cum sunt obligat să o fac pentru că am înșelat-o. Ea spune: „Îmi ești dator. Și o mie de ani dacă ai să trăiești, tot nu vei putea repara ce mi-ai făcut." Dacă nu fac cum vrea ea tot timpul, îmi amintește ce trădător nenorocit am fost. A pus chiar și un

bilețel pe dulăpiorul cu medicamente, pe care scrie „infidelule". Cum să nu îi cedez? Mi-e frică să nu mă părăsească dacă n-o fac. E-adevărat. Am înșelat-o și mă simt îngrozitor pentru ce am făcut. Dar nu mai pot continua așa. Cum ieșim din situația asta îngrozitoare?

Stephanie, asemenea lui Michelle, avea dreptul să fie supărată. Dar reacția ei față de Bob a fost punitivă și dominantă. De fapt, este vorba de șantaj. Speriată și nesigură după ce a aflat despre aventura lui Bob, Stephanie a crezut în mod eronat că îl poate lega de ea făcându-l să se simtă așa de vinovat încât să facă tot ce vrea ea. L-a caracterizat în mod continuu ca fiind inferior moral și nemernic, folosind păcatul lui drept armă. Amenințarea ei a fost clară și constantă: „Dacă nu obțin ce vreau, am să te fac să te simți oribil". Mesajul ei: „Eu dețin controlul acum".

O criză precum o aventură amoroasă poate fi o experiență plină atât de pericol, cât și de oportunități. Este, de asemenea, una dintre acele situații complexe de viață care are din plin potențial pentru șantaj. Michelle și-a folosit experiența ca pe o șansă de a-și redresa relația cu Jack și de a defini ce aștepta de la el, de la ea însăși și de la căsnicia lor. Dar Stephanie s-a împotmolit în furie și în răzbunare.

Aceste posibilități de vătămare și de vindecare există în orice situație în care am ales să menținem o relație după un păcat grav: trădarea unui coleg, o ruptură periculoasă într-o familie, descoperirea faptului că am fost înșelați de un prieten. Dar dacă ambele părți au bunăvoință și doresc sincer să rezolve criza care afectează relația, șantajul sentimental nu are nici o șansă.

Care este motivul real?

Cum putem ști dacă cineva este mai interesat să câștige sau să rezolve o problemă? Evident, nu ne va spune. Cu certitudine că nu va ieși în față și va declara: „Nu-mi pasă ce vrei tu, eu încerc doar să îmi impun voința". Într-o situație intensă emoțional, percepțiile noastre nu mai sunt limpezi, o condiție care se înrăutățește atunci când ne simțim presați. Următoarea listă vă va ajuta să diagnosticați șantajul sentimental pentru că vă permite să clarificați intențiile și scopurile din spatele comportamentului celeilalte persoane.

Dacă oamenii vor cu adevărat să rezolve un conflict pe care îl au cu voi într-un mod cinstit și pașnic, ei vor face următoarele lucruri:

- Vor discuta cu voi despre conflict
- Se vor interesa de sentimentele și îngrijorările voastre
- Vor afla de ce vă opuneți dorinței lor
- Își vor asuma responsabilitatea pentru partea lor de conflict.

Așa cum am văzut în cazul lui Michelle și al lui Jack, puteți fi supărați pe cineva

fără a încerca să îl striviți emoțional. Dezacordurile, chiar și cele puternice, nu trebuie amestecate cu insulte sau judecata eronată.

Dacă scopul primar al cuiva este să câștige, el sau ea va face următoarele lucruri:

- Va încerca să vă controleze
- Vă va ignora protestele
- Va insista spunând că motivele și caracterul lui sau al ei sunt superioare alor voastre.
- Va evita să discute despre responsabilitatea pentru problemele dintre voi.

Când vedeți că alți oameni încearcă să își impună voința indiferent de prețul pe care voi trebuie să îl plătiți, aveți în față un comportament clar de șantaj sentimental.

De la flexibil la împietrit

Când urmăresc situații care se pot transforma în șantaj sentimental, dar și când caut simptome și motive, eu mai pun o întrebare: Câtă flexibilitate am și câtă flexibilitate permit în această relație?

Când șantajul sentimental începe să se strecoare într-o relație, simțim o transformare majoră a atmosferei care ne înconjoară. Așa cum am văzut în cazul lui Stephanie și al lui Bob, relația se blochează. Amenințările și presiunea devin o parte obișnuită a interacțiunilor noastre cotidiene. Se instalează o răceală și pierdem mult din flexibilitatea care ne permite să navigăm lin printre situațiile complicate.

Când există flexibilitate, putem foarte ușor să o luăm drept sigură. Zi de zi, negociem miriadele de detalii ale existenței noastre, fără mult efort ori traume – la ce restaurant să mâncăm, la ce film să mergem, cu ce culoare să văruim în camera de zi sau unde să organizăm picnicul cu colegii de birou. De fapt, în multe cazuri, rezultatul nu contează prea mult, iar persoana cu preferințele cele mai puternice câștigă, de obicei, implicit. Dar în ciuda dezacordurilor și manipulărilor normale, există un ritm al concesiilor reciproce, un sentiment al echilibrului și al dreptății. Putem ceda în fața multor lucruri cu efect negativ mic și să ne refacem egoul și energia rapid. În același timp, ne așteptăm ca ceilalți să ne lase și ei să ne impunem voința din când în când.

Când asentimentul pentru compromis începe să dispară, situația devine de fapt șablonul pentru viitor. Este ca și cum nu ne este permis să ne schimbăm sau să ieșim dintr-un rol care poate nu ni se potrivește mereu. Suntem împietriți.

Când eram mică, obișnuiam să joc cu prietenii mei un joc numit Statuile, în care ideea era să nu fii atins de persoana care te pietrifica. Dacă erai atins, trebuia să devii statuie și să nu te miști până la sfârșitul jocului. Pajiștea pe care jucam devenea la un moment dat o adevărată grădină cu statui, presărată de copii în poziții ciudate, cu expresii șocate. Șantajul sentimental seamănă mult cu acest joc, doar că nu mai este

vorba de un joc. Odată ce șantajul a atins o relație, aceasta devine rigidă, blocată în tipare de cerere și capitulare. Nu avem voie să ne ajustăm postura sau să ne schimbăm pozițiile.

Allen este un bărbat inteligent, amuzant, care deține o companie de mobilă. Dar prima oară când a venit să mă vadă, mi-a povestit cu tristețe problemele pe care le avea cu noua lui soție, Jo.

„Am crezut că Jo este exact ce îmi doream – este foarte frumoasă, are un simț al umorului grozav, este isteață", a început el.

„Mie mi se pare în regulă", am spus eu. „Așadar, ce-i cu fața asta lungă?"

> Pur și simplu nu știu dacă o să funcționeze. Știu că mă iubește, dar nu-mi place ce se întâmplă cu noi. Dacă eu propun să petrecem un timp separați – prietenii mei mă tot bat la cap să mergem la film sau să ieșim la o bere după muncă – ea se simte ofuscată. Se uită la mine cu niște ochi mari și triști și îmi spune: „Care-i problema: Te-ai plictisit de mine? Nu mai vrei să fii cu mine? Am crezut că ești înnebunit după mine." Dacă încep să fac planuri, ea se bosumflă, stăruie pe lângă mine și îmi dă de înțeles foarte clar cât de nefericită o fac. Nu am știut că are atâta nevoie de afecțiune. Eu nu am nimic împotrivă să iasă cu prietenele ei, dar ea vrea să facă asta din ce în ce mai puțin. Am impresia că ar vrea să fie în buzunarul meu. Odată, chiar mi-am luat inima-n dinți și am ieșit cu prietenii mei, iar ea nu mi-a mai vorbit restul săptămânii. Am crezut că ea este aleasa – este o femeie grozavă –, dar sunt tare necăjit. Avem o relație așa de bună în multe privințe. Dar, la naiba, ea vrea să facem numai ca ea.

Adesea, când oamenii dependenți, dornici de afecțiune, intră în relații, se panichează când partenerul vrea să se bucure de activități care nu îi implică și pe ei. Se simt abandonați, respinși și, în loc să vorbească despre temerile și anxietățile lor, le ascund. Sunt adulți, la urma urmei, și „ar trebui" să fie independenți, nu să se simtă ca niște bieți copilași speriați. Când Jo a văzut că Allen are nevoie de mai multă libertate, în loc să poată vorbi despre sentimentele ei, le-a exprimat indirect. L-a făcut pe Allen să se simtă vinovat când a vrut să facă un lucru perfect normal ieșind în oraș singur.

Allen a făcut tot posibilul să o înțeleagă.

> Ea a avut o copilărie foarte grea, așa că știu de ce are nevoie de atâta afecțiune. Nu o condamn că se simte nesigură. Sunt zile în care este nemaipomenit să am o femeie care mă dorește așa de mult că nu mă scapă din ochi. Dar îți spun sincer că începe să mă termine chestia asta. Obține ce vrea făcându-mă să mă simt al naibii de vinovat în tot acest timp. Și mă simt ca o mămăligă tot cedându-i așa.

Deși nu a vrut să admită, Allen și-a dat seama că în spatele privirilor imploratoare ale lui Jo și al acelor declarații seducătoare, pline de iubire, exista o solicitare, susținută de presiune bine plasată. Jo se aștepta de la el să-și petreacă tot timpul liber cu ea – acesta era singurul rol pe care ea îi permitea să îl joace. Dar Allen a făcut ceva ce fac multe ținte ale șantajului sentimental, mai ales la început: i-a acordat lui Jo

prezumția de nevinovăție și a exclus în mod logic dependența din compasiune pentru copilăria ei grea și pentru sentimentele puternice pe care le are pentru ea acum.

El a făcut, de asemenea, ceea ce fac mulți oameni când sunt presați de dorință de atenție și de posesivitate: le-a interpretat greșit, considerându-le un semn al marii iubiri a lui Jo pentru el. Așa cum vom vedea pe parcursul acestei cărți, cu înțelegere și compasiune nu ajungi la nici un rezultat cu un șantajist sentimental. De fapt, ele nu fac decât să toarne gaz pe focul șantajului.

Odată ce identificați simptomele șantajului sentimental în orice relație, vă veți simți ca și când vi s-ar trage preșul de sub picioare. Vă dați seama deodată că nu vă cunoașteți cu adevărat iubitul/iubita, părinții, fratele, șeful, prietenii. Ceva s-a pierdut. Există foarte puțin loc pentru compromis sau flexibilitate. Nu există un echilibru de putere, nici un indiciu că unul dintre voi își impune voința acum, iar celălalt data viitoare. Dacă înainte nu se cerea nici o „răsplată“ pentru dragoste și respect, ca să intri în grațiile șantajiștilor, trebuie să îi lași pe aceștia să își impună voința din ce în ce mai mult.

2. Cele patru fețe ale șantajului

„Dacă m-ai iubi cu adevărat...“
„Nu mă părăsi, că am să...“
„Tu ești singurul care mă poate ajuta să...“
„Ți-aș putea ușura situația doar dacă...“

În limbajul șantajului, toate aceste fraze sunt moduri de a pune o solicitare pe masă. Totuși, ele par a fi considerabil diferite pentru că fiecare reflectă un tip de șantaj special. Când privim mai îndeaproape șantajul sentimental, ceea ce pare a fi un singur gen de comportament se divide în patru tipuri, distincte precum fâșiile de culoare care apar când o rază de lumină trece printr-o prismă.

Răzbunătorii, care ne spun exact ce vor – și consecințele pe care le vom suporta dacă nu le facem pe plac – sunt cei mai evidenți. Ei se pot exprima agresiv sau pot mocni în tăcere, dar, indiferent de situație, furia pe care o simt când li se zădărnicesc planurile este întotdeauna îndreptată spre noi. **Autoflagelatorii**, care ocupă a doua categorie, întorc amenințările spre ei, subliniind ce își vor face *lor înșiși* dacă nu li se face pe plac. **Martirii** sunt talentați la a învinui și adesea ne pun să ne dăm noi seama ce ar vrea, de fiecare dată conchizând că *noi* suntem cei care trebuie să se asigure că ei obțin ceea ce vor. **Ispititorii** ne supun unei serii de teste și ne ispitesc cu promisiunea unor lucruri minunate dacă facem precum doresc ei.

Fiecare tip de șantajist operează cu un vocabular diferit și fiecare sucește într-un fel anume solicitările, presiunea, amenințările și judecata negativă care însoțesc șantajul. Aceste diferențe pot face șantajul dificil de detectat, chiar și atunci când crezi că ești destul de priceput în recunoașterea lui. Când crezi că toate păsările arată ca vulturii, vei fi probabil șocat când ți se va spune că lebăda care tocmai plutește pe lac este tot o pasăre. Același gen de disonanță cognitivă apare când în viața ta își face loc o formă neașteptată de șantaj sentimental.

Dar odată ce înțelegi cele patru fețe ale șantajului, poți începe să vezi semnele de pericol în acțiunile altei persoane și să dezvolți un sistem de alarmă timpurie care să te ajute să prezici un șantaj sentimental, să te pregătești pentru el și chiar să îl împiedici.

Răzbunătorul

Am început acest ghid de orientare în cvartetul șantajului sentimental cu cei mai evidenți șantajiști – răzbunătorii – nu pentru că aceștia sunt neapărat cei mai mulți, ci pentru că aceștia sunt cei mai ușor de depistat. Este imposibil să nu îți dai seama că i-ai supărat pe răzbunători, pentru că orice semn de împotrivire provoacă mânie imediată. Ei pot exprima această mânie la modul agresiv, cu amenințări directe – eu numesc acest grup răzbunătorii activi – sau pot dezlănțui o furie mocnită, iar aceștia

sunt răzbunătorii pasivi. Indiferent de stil, răzbunătorii vor relații în care echilibrul de putere este în totalitate unilateral: „Ori ca mine, ori deloc“ este mottoul răzbunătorului. Indiferent ce simți tu sau care sunt nevoile tale, răzbunătorilor nu le pasă. Pentru ei nu contezi.

Răzbunătorii activi

„Dacă te întorci la serviciu, te părăsesc."

„Dacă nu preiei afacerea familiei, te scot din testament."

„Dacă încerci să divorțezi de mine, nu-ți mai vezi copiii niciodată."

„Dacă nu accepți să lucrezi peste program, poți să uiți de promovare."

Aceste declarații sunt puternice – și sunt înspăimântătoare. Ele sunt, de asemenea, deosebit de eficiente pentru că ne oferă o imagine exactă a ceea ce ni se va întâmpla dacă nu le permitem răzbunătorilor agresivi să își impună voința. Ei ne pot face viața un calvar sau cel puțin incomodă. Este posibil ca răzbunătorii să nu-și dea seama mereu de impactul deplin al cuvintelor lor sau să nu observe cât de des amenință să nu fie de acord cu noi, le arată celorlalți ce persoane oribile suntem ori ne privează de ceva ce este important pentru noi. Răzbunătorii poate nu duc până la capăt 19 din 20 de amenințări și pot fi persoane de-a dreptul plăcute în perioadele calme dintre furtuni, dar, deoarece consecințele amenințărilor pot fi grave, noi trăim într-o stare de groază că va veni momentul când răzbunătorul își va duce la îndeplinire amenințarea.

Liz, o femeie slăbuță, cu ochi negri și o voce stinsă, șoptită, a venit la cabinetul meu, asemenea atâtor alte femei de-a lungul anilor, ca să ceară ajutor pentru a mai salva ceva dintr-o iubire care devenise o căsnicie rece și abuzivă emoțional. Îl cunoscuse pe Michael la un curs de pregătire pentru vânzători de calculatoare la câțiva ani după terminarea liceului, iar cât timp lucraseră împreună într-un proiect de echipă, ea fusese impresionată de cât de autoritar știa el să fie cu oamenii și de abilitatea lui de a merge până în pânzele albe pentru a rezolva o problemă. Totul completat de înfățișarea lui atrăgătoare.

> Michael a părut fantastic la început. Era grijuliu și responsabil, și avem încă multe momente frumoase. Așa că mi-a luat mult timp până să văd cât de obsedat de control era. La un an după ce ne-am căsătorit, am rămas însărcinată cu gemeni și m-am adaptat numaidecât rutinelor și cerințelor maternității. Când gemenii au intrat în sfârșit la școală, mi-am zis că aș face bine dacă m-aș întoarce și eu la școală. În domeniul nostru trebuie fie să ții pasul, fie să ieși din joc. Dar Michael crede că locul mamelor de copii școlari este acasă. Punct. Mi-a tăiat-o de fiecare dată când l-am întrebat ce părere are despre grădinițele cu program prelungit.
>
> Am devenit atât de frustrată că i-am spus că nu știu dacă mai vreau să rămân măritată cu el. Și atunci lucrurile au luat-o razna. Mi-a spus că, dacă îl părăsesc, el ia toți banii și eu am să rămân pe drumuri. A devenit cu totul altă persoană. „Îți place să locuiești într-o casă frumoasă? Îți place viața pe care o duci?“ mi-a spus. „Ai să

intentezi divorțul și o să te las pe străzi, să umbli ca o cerșetoare. Și după ce avocatul meu o să termine cu tine, o să mă asigur că n-o să mai ai voie să-ți vezi copiii vreodată. Așa că lasă prostiile astea cu divorțul și bagă-ți mințile-n cap." Nu am de unde să știu dacă e doar vorbărie goală sau dacă va merge atât de departe încât să-mi facă rău. Așa că i-am spus avocatului meu să oprească totul și am anulat procedura de divorț. În momentul ăsta îl urăsc, atât, și nu știu ce să fac.

Așa cum a descoperit Liz, nu există teren mai fertil pentru răzbunători ca problemele în căsnicie, sfârșitul unei relații de dragoste sau un divorț. Șantajiștii poate cei mai agresivi sunt indivizii ca Michael, care în momente de stres și de durere copleșitoare pot amenința să facă viața țintei lor și mai mizerabilă, tăindu-le resursele financiare sau contactul cu copiii – sau aplicând orice altă pedeapsă le trece prin minte.

Persoanele care încearcă să facă față șantajiștilor sunt mereu între ciocan și nicovală. Dacă rezistă și încearcă să rămână ferme pe poziție, își asumă riscul ca șantajiștii să își pună în practică amenințările. Dacă vor capitula sau dacă vor încerca măcar să câștige ceva timp, vor ajunge să înoate într-un cazan de furie: furie față de șantajist, pentru că a generat o situație atât de opresivă și de incomodă, și furie față de ele însele, pentru că nu au avut curajul să lupte.

Noi suntem copiii

Nu este surprinzător că mulți dintre oamenii care stăpânesc arta de a transforma adulți de altfel competenți în copii sunt părinți. Adesea, părinții noștri simt nevoia să păstreze controlul asupra noastră mult timp după ce am părăsit cuibul, considerând că este de datoria lor să decidă cu cine ar trebui să ne căsătorim, cum ar trebui să ne creștem copiii, unde ar trebui să trăim și cum. Ei pot exercita o putere enormă dată fiind atât loialitatea noastră față de ei, cât și teama noastră permanentă de a nu le atrage dezaprobarea. Această teamă se poate contura amenințător când părinții cresc presiunea asupra noastră, folosind testamente sau promisiunea de bani pentru a-și cimenta autoritatea și a-și asigura supunerea noastră.

Clientul meu Josh, un proiectant de mobilier în vârstă de 32 de ani, și-a cunoscut iubirea vieții, o femeie de afaceri plină de entuziasm pe nume Beth. Este extrem de fericit, dar există o problemă: tatăl lui, Paul.

Tata a fost dintotdeauna evlavios – noi suntem catolici – și fiecare s-a căsătorit cu persoane de aceeași religie. Ghinionul meu a fost să mă îndrăgostesc de o evreică pe care am cunoscut-o la o partidă de squash! Am încercat să discut cu tata despre asta, dar a înnebunit când a auzit. A amenințat că, dacă mă însor cu Beth, el nu va semna împrumutul pentru afacerea mea, pe care mi-am bazat toate planurile, și mă va scoate din testament. Și știi ce? Chiar s-ar putea să facă asta. N-o pot aduce acasă pe Beth, nici măcar nu pot vorbi despre ea, și asta este ridicol. Nu are nici un rost să discut cu tata despre asta – am încercat. Declară foarte clar că nu se va mai aduce vorba despre

acest subiect și iese din cameră. Iar eu mă tot întreb: sunt de vânzare? Cât valorează sufletul meu? Ar trebui să nu îmi mai văd familia sau este mai bine să continui să îi mint și să mă prefac că Beth nu există? Mă omoară chestia asta. Este vorba de mai mult decât de bani – eu am fost dintotdeauna apropiat de familia mea, iar acum nu mă pot duce acasă fără să mint.

Părinții răzbunători își pun adesea copiii să aleagă între ei și alți oameni pe care ei îi iubesc, creând o situație în care orice alegere este văzută drept trădare. Iar copiii lor șantajați se agață de obicei de iluzia că, dacă renunță de data asta la un partener „greșit“ de dragul păcii în familie, data viitoare vor putea să găsească pe cineva care să treacă testul. Desigur, este *doar* o iluzie. Părinții care folosesc acest gen de șantaj vor găsi în mod inevitabil un defect și următoarei persoane, și următoarei, și oricui i-ar amenința cu preluarea controlului.

Josh s-a dat peste cap încercând să îl împace pe Paul, nerenunțând în timpul acesta la ceea ce dorea să păstreze pentru el. Indiferent încotro privea, nu vedea decât alternative care îi compromiteau integritatea. Putea ceda în fața tatălui său, o alternativă inacceptabilă – nu avea nici o intenție să renunțe la Beth – sau putea pretinde că acceptă situația și să trăiască în minciună.

Când facem manevre pentru a evita furia răzbunătorilor și modul agresiv în care aceștia ne manipulează, s-ar putea să facem lucruri care să ne șocheze – mințim, avem secrete, ne furișăm – pentru a menține iluzia că ne supunem lor. Dacă ne comportăm ca și când am fi încă niște adolescenți rebeli, violându-ne propriile standarde, sentimentul de autorepros, deja apăsător pentru că nu reușim să facem față șantajistului, poate lua amploare semnificativă.

Tratamentul tăcerii

Răzbunătorii nu trebuie să articuleze, ei nu trebuie nici măcar să vorbească pentru a-și transmite mesajul. La fel de convingători precum șantajiștii pe care i-am văzut până acum sunt și bosumflații și taciturnii, care se retrag la adăpostul furiei neverbalizate.

Jim, cantautorul pe care l-am cunoscut în capitolul anterior, s-a dovedit a fi un răzbunător tăcut imediat după ce s-a mutat cu Helen, iar descrierea făcută de ea felului în care o asuprește este un exemplu excelent pentru acest stil de șantaj.

Nu știu ce să mă fac cu Jim. Când se supără pe mine, se abține de la discuții și se depărtează la un milion de kilometri. Știu că este turbat, dar nu vrea să vorbească. Acum două seri, am ajuns acasă târziu cu o durere de cap cumplită. Cursurile mele fuseseră extenuante, iar șeful de departament îmi ceruse să depun un raport de personal alături de bugetul lui – zero odihnă pentru cei osteniți. Jim a pregătit cina, a aprins niște lumânări și m-a întâmpinat într-un mod fabulos, iar eu am fost de-a dreptul emoționată. Este un bărbat atât de drăguț. Mai târziu, când a vrut să ne luăm în brațe pe sofa, am știut ce urma – voia să facem dragoste. În mod obișnuit, așa ceva ar fi un adevărat răsfăț. Dar pe mine încă mă durea capul cumplit, mă gândeam încă la

lucruri pe care nu le făcusem la serviciu și nu mă simțeam deloc sexi. Am încercat să îi spun cât de drăguț am putut că nu era un moment potrivit pentru mine și am cerut o amânare. Dar el a înțeles totul greșit. Nu a țipat, nici măcar nu a scos vreun cuvânt. Și-a încordat maxilarul, mi-a aruncat o privire din aceea sumbră de-a lui și a plecat. S-a dus în birou, a trântit ușa și a pornit muzica la maximum.

Tăcerea aspră, rece a acestor răzbunători este dificil de suportat de aproape oricine și mai că ne-am vinde sufletele pentru a evita să trebuiască să trăim cu ea. „Spune orice", implorăm noi. „Țipă la mine. Orice este mai bine decât tăcerea." De obicei, cu cât încercăm mai mult să îi determinăm pe bosumflați să ne spună care este problema, cu atât aceștia se vor închide în ei și nu vor comunica, îngroziți să se confrunte cu noi sau cu propria furie.

Nu știam ce să fac. Simțeam acea durere năprasnică a vinii. El fusese atât de romantic, iar eu eram așa de rece. Așa că am intrat și am încercat să vorbesc cu el. El a rămas locului, privind prin mine, apoi a spus: „Nu-mi vorbi". Trebuia să fac ceva ca să repar lucrurile. Așa că mi-am pus o cămașă de noapte albă din satin, m-am întors în birou, mi-am pus brațele în jurul gâtului lui și i-am spus cât de rău îmi părea. Am făcut dragoste chiar acolo. Pare cumva sexi, dar nu a fost deloc așa pentru mine. Tot mă durea capul, eram așa de încordată că simțeam că mă rup în două, și a fost oribil. Dar presupun că eram disperată să îl fac să îmi vorbească. Nu puteam suferi tratamentul tăcerii încă o dată.

Răzbunătorii tăcuți se baricadează în spatele unei fațade impenetrabile și aruncă orice responsabilitate pentru sentimentele lor în cârca noastră. Asemenea lui Helen, suntem răvășiți când cineva ne pedepsește astfel. Le simțim furia acumulându-se în tăcere și știm că noi suntem ținta ei. Ne prind în capcana unei oale sub presiune, plină de stres și de tensiune, și majoritatea dintre noi, asemenea lui Helen, le vom ceda rapid pentru că aceasta este cea mai rapidă cale pe care o știm pentru a ne elibera.

Pedeapsă dublă

Când aveți o relație duală – iubitul vă este șef sau cel mai bun prieten vă este partener de afaceri – potențialul pedepsei crește exponențial. Un răzbunător poate transfera orice neliniște dintr-o relație în cealaltă – și adesea așa și face.

Clienta mea Sherry are 28 de ani, o femeie ambițioasă, frumoasă ca un model, care era extrem de agitată când a venit prima oară la mine, încercând să încheie o relație de iubire cu un bărbat pentru care lucrează. Sherry a decis să ajungă secretară pentru a intra în lumea filmului și a devenit curând asistenta directorului departamentului de efecte speciale, un realizator de film ușuratic în vârstă de 52 de ani pe nume Charles. Ca și Sherry, Charles era absolvent de Ivy League și ambilor le plac filmele mute necunoscute marelui public și arta modernă. Sherry s-a simțit numaidecât atrasă de un bărbat care ar fi putut-o lua în serios. Conversațiile lor sunt inteligente, iar dată

fiind poziția ei, Charles o implică în mecanismele interne ale afacerii lui și ale tranzacțiilor pe care le face. El o pregătește de luni de zile să devină managerul lui de operațiuni, o poziție de pe care poate participa la întâlniri cu clienți și ajuta la dirijarea afacerii.

Prietenii lui Sherry au atenționat-o să nu se combine cu șeful ei, mai ales că el este căsătorit, dar Charles a fost mai interesant pentru ea decât bărbații de vârsta ei și, deși nu a fost inițial atrasă de el, orele lungi petrecute și intensitatea muncii împreună i-a apropiat. Tensiunea sexuală acumulată între ei a culminat până la urmă cu o relație amoroasă intensă.

> Știu, știu. Regula numărul unu este să nu ai absolut, dar absolut niciodată o relație amoroasă cu șeful tău. Dar Charles este un bărbat remarcabil. Nimeni nu m-a impresionat vreodată ca el. Îmi place să văd cum îi lucrează mintea și cât de înțelept este. Sunt atâtea de învățat de la el, iar eu m-am simțit de parcă aș fi primit premiul de studenta vedetă. Mi-a plăcut intimitatea, să știu câte împărtășim. Știu că avem aceeași viziune pentru companie. El nu poate discuta cu nevastă-sa despre munca lui – ea este alcoolică și plutește cumva în spațiu. Chiar înainte să începem noi o relație romantică, spunea că, după ce ea va fi destul de stabilă ca să stea pe picioarele ei, o va părăsi. Așa că m-am băgat.

Idila a fost năvalnică, sexul satisfăcător, experiența de muncă profitabilă. Dar au trecut doi ani, iar Charles nu a făcut nici o mișcare ca să se despartă de soția lui. Timpul trecea, iar Sherry putea vedea că nu se zărea un sfârșit al căsniciei lui.

> După doi ani de promisiuni încălcate, s-a dovedit în sfârșit că Charles era perfect satisfăcut să aibă o soție și o amantă, iar mie nu mi-a plăcut să mă văd în acest rol pentru totdeauna. Vreau să am și eu familia mea cândva. Eram la cină, iar el a început să îmi povestească despre o vacanță la Paris în care intenționa să plece cu nevastă-sa și fii-sa. Știa cât iubesc eu Parisul și cum discutaserăm să ne căsătorim acolo, și am știut atunci că trăisem în Țara Fanteziei. M-a terminat încercarea de a face față acestei realități, iar în cele din urmă i-am spus lui Charles că vreau ca relația noastră să redevină cea apropiată, fără relații sexuale, de la început. Avea să fie trist, dar puteam să ne continuăm amândoi viața.
>
> Charles fusese atât de generos și de bun cu mine, că am fost șocată de cât de lipsită de caracter a fost reacția lui. Mi-a spus că, dacă puneam capăt relației noastre, puteam să-mi iau adio și de la el, și de la slujbă. Nu știu dacă pot face față acestei despărțiri și să rămân și șomeră în același timp. Sunt, în sfârșit, atât de aproape de o slujbă care îmi place și mă tem că el o să-mi trântească ușa în nas. Dar să rămân cu el ar fi ca și cum m-aș prostitua. Nu m-aș putea privi în oglindă. Nici nu-mi vine să cred că mă gândesc la așa ceva.

Charles se confrunta cu pierderea unei relații pasionale care îl făcea probabil să se simtă tânăr și plin de viață, iar când a văzut că ar putea-o pierde, a devenit disperat și

s-a comportat urât în speranța de-a o păstra. Această reacție a fost șocantă pentru Sherry, dar când spumegi de furie că o relație de amor se sfârșește, o astfel de reacție nu este atipică.

Sherry a trebuit să se confrunte cu ceva cu care oamenii, mai ales femeile, se confruntă de mulți ani. Este întotdeauna periculos să te implici într-o relație intimă cu o persoană care este pe o poziție de putere față de tine. Dacă relația începe să scârțâie, s-ar putea să descoperiți, ca în cazul lui Sherry, că stresul și dezamăgirea pot declanșa o reacție punitivă din partea cuiva care a făcut parte integrantă din urzeala vieților voastre. Dar, așa cum vom vedea mai încolo, Sherry nu a fost încolțită așa de rău cum crezuse. Au existat alternative pentru ea, pe care le vom explora mai târziu în această carte.

Punctele lor nevralgice – și ale noastre

Cu cât relația este mai apropiată, cu atât miza este mai mare – și cu atât suntem mai vulnerabili în fața răzbunătorilor. Nu vrem să îi părăsim pe oamenii la care ținem mult și cu care avem legături de mult timp, poate chiar de o viață – sau, în situații precum cea a lui Sherry, oameni de care depindem și pentru veniturile noastre. Adesea ne dăm toată osteneala pentru a evita să înfruntăm astfel de oameni. Ne permitem să îi credem pe răzbunătorii noștri și să lăsăm informațiile cele mai importante pe care le avem despre acțiunile lor să se piardă într-o gaură neagră. Josh, de exemplu, pur și simplu nu a putut vedea că, în timp ce tatăl lui insista că se gândește numai și numai la interesul lui Josh, pretențiile lui erau total egocentriste și nu aveau aproape deloc legătură cu sentimentele fiului. Pretențiile răzbunătorilor au rareori legătură cu sentimentele.

Când șantajul escaladează, consecințele care ne amenință dacă nu consimțim cu un răzbunător pot fi alarmante: abandonul. Amputare emoțională. Retragerea banilor sau a altor resurse. Furie explozivă împotriva noastră. Și, la extrema cea mai terifiantă, amenințări cu abuz fizic. Cele mai sinistre amenințări se transformă, desigur, în abuz emoțional pe măsură ce escaladează și devin intimidare, iar o persoană preia controlul absolut.

În mod evident, în toiul șantajului sentimental, orbiți de intensitatea propriilor nevoi, răzbunătorii par să nu se gândească la sentimentele noastre și să nu își contemple propriul comportament. Ei cred în mod sincer că ceea ce fac este corect și că ceea ce doresc este just. Înfruntarea răzbunătorilor poate presupune un consum imens de resurse interne, dar este posibilă. Cu unelte și îndrumare, toate țintele răzbunătorilor pe care le-am cunoscut au putut să își recapete încrederea de adulți și au reușit în cele din urmă să spună – și să demonstreze – că nu vor mai fi șantajați vreodată.

Autoflagelatorii

L-am cunoscut cu toții pe micul terorist de șase ani care semnalează o izbucnire isterică anunțând în gura mare: „Dacă nu mă lași să stau până târziu să mă uit la televizor, am să-mi țin respirația până mă învinețesc!“ Autoflagelatorii adulți sunt puțin mai sofisticați, dar principiul este același. Ei ne informează că, dacă nu vom face ce vor ei, vor fi supărați și poate incapabili să funcționeze. Ei pot jura să facă ceva care să le dea viețile peste cap sau chiar să își facă rău singuri, deoarece știu că modul în care ne pot manipula cu mare succes este amenințarea cu subminarea propriei sănătăți sau fericiri. „Nu te certa cu mine, că am să mă îmbolnăvesc ori am să pic în depresie.“ „Fă-mă fericit/fericită sau îmi dau demisia.“ „Dacă nu faci cutare lucru, n-am să mai mănânc, n-am să mai dorm, am să mă apuc de băutură ori de droguri. Am să-mi distrug viața.“ „Dacă mă părăsești, am să mă sinucid.“ Acestea sunt amenințările autoflagelatorilor.

Allen, omul de afaceri pe care l-am cunoscut în Capitolul 1, a început treptat să își dea seama că noua lui soție, Jo, îl șantaja descriind ce i se va întâmpla dacă nu făcea așa cum voia ea. Cu timpul, cerințele ei neîncetate de timp pe care el să i-l acorde și refuzul ei de a-și găsi preocupări independente au început să fie percepute de Allen ca extrem de apăsătoare.

> Nu sunt sigur dacă sunt pregătit să fac ceva drastic, dar cu ea nimic nu pare să funcționeze. Am încercat să discut cu ea despre faptul că lucrurile nu funcționează, dar refuză să poarte o astfel de conversație. Tace, iar la un moment dat văd cum ochii încep să îi lăcrimeze puțin. Apoi pleacă în dormitor și se încuie acolo. Eu o implor să iasă, iar într-un final începe să vorbească – sau, mai bine zis, pornește mașina de învinuiri.
>
> Ultima oară, nu am vrut decât să mă duc la cabana din Oregon a surorii mele și să petrec câteva zile la ea. Ziceai că plec de pe planeta asta fără să-mi dau adresa. „Știi că nu dorm când nu ești aici și că n-am să pot lucra“, mi-a spus. „Am nevoie să fii cu mine. Și acum am o perioadă foarte stresantă. Știi că mă bazez pe tine să mă ajuți să accelerăm lucrurile pentru perioada importantă a reducerilor. Dacă nu ești aici să mă ajuți să mă organizez, o să se năruie totul. Este imposibil să pot face tot ce trebuie să fac cu așa o presiune pe capul meu. Nu-ți pasă că am nevoie de tine? Asta vrei, să-mi distrugi toată viața ca să poți tu pleca de acasă o săptămână?“
>
> I-am spus: „Pentru numele lui Hristos, nu este sfârșitul lumii. Vreau pur și simplu să petrec câteva zile cu sora mea.“ Dar în mintea ei o abandonam. Am anulat plecarea. Mă prefac că nici nu am vrut să plec. Poate că nu e chiar așa de rău. De când am spus că nu mai plec este așa de drăguță și de iubitoare, de parcă am avea o a doua lună de miere. Dar am momentele astea când pur și simplu simt că nu pot respira.

Dramă maximă, isterie și un aer de criză (accelerat de *voi* – bineînțeles) îi înconjoară pe autoflagelatori, care sunt adesea excesiv de dependenți și de dornici de

afecțiune. Ei tind să se lichefieze și să îi prindă în plasă pe cei din jurul lor, adesea ducând o adevărată luptă pentru asumarea responsabilității propriilor vieți. Dacă recurg la șantaj, își justifică pretențiile făcând din orice dificultate, reală ori imaginară, greșeala voastră. De fapt, ei au un talent incredibil de a vă face responsabili de ce li se întâmplă. Dacă răzbunătorii fac ținte din copiii lor, autoflagelatorii își fac ținte din rolul adultului – *singurul* adult din relație. Noi suntem cei care ar trebui să venim fuga la ei când plâng, să îi împăcăm când sunt supărați, să ne dăm seama ce le creează disconfort și să reparăm situația. Noi suntem cei competenți care îi pot salva de ei înșiși, care îi pot scoate din neajutorarea lor, care le pot proteja ființa fragilă.

Ai să-mi dai peste cap recuperarea

În cadrul programului meu de la radio, cel mai frecvent primesc apeluri de la părinți de vârstă mijlocie disperați să afle cum să facă față unui copil adult care abuzează de droguri, refuză să muncească sau să meargă la școală și seacă resursele familiei. De câte ori părinții au încercat să schimbe situația, au avut parte de amenințări repetate. „OK. Plec. Și pun pariu să o să te bucuri să mă vezi pe străzi. Oricum nu m-ai iubit niciodată." „Am să devin prostituată și atunci o să fiți fericiți." Părintele intimidat tinde să accepte starea lucrurilor, chiar dacă ea este distructivă pentru toți.

Clienta mea Karen, soră medicală de aproape 60 de ani, ieșită la pensie, muncește din greu pentru refacerea relației sale cu fiica Melanie. Ca să o ajute pe Melanie să treacă peste o dependență gravă de droguri, Karen a plătit un program scump de reabilitare, a căutat consiliere pentru ea însăși și s-a înscris în Al-Anom (comunitatea rudelor și prietenilor alcoolicilor) și a încurajat-o pe Melanie să se înscrie într-un program de pregătire de la spitalul unde a lucrat ea. Karen nu s-a așteptat la recunoștință, dar nici la șantaj nu s-a așteptat.

> Melanie este un copil grozav și sunt mândră de ce a făcut pentru a-și transforma viața. Dar ne certăm tot timpul din cauza banilor. Când s-a măritat cu Pete, au vrut să cumpere o casă și m-au rugat să le împrumut bani pentru avans. Știți care este pensia unei surori medicale. Mi-ar fi plăcut să îi pot ajuta, dar nu am avut economii din care să iau, ar fi trebuit doar să îmi golesc fondul de pensie, și mi-a fost frică s-o fac. Este tot ce am pentru viitor. Dar mesajul lui Mel a fost: De ce trebuie eu să am bani, iar ea să se descurce fără? Trebuia să aibă casa aceea.
>
> Sunt îngrijorată pentru că mă gândesc că nu e complet refăcută încă după reabilitare și nu este destul de puternică. Așa că lucrurile sunt de genul: Dacă nu ai grijă cu mine, m-aș putea reapuca de băut. Mă-nțelegeți? Amenințarea este: Dacă nu mă tratezi așa cum aș vrea să fiu tratată, am să mă reapuc de băut. Nu am de ales – trebuie să o ajut cu banii pentru casa aia.

Declarația lui Karen că nu are de ales este una pe care o aud frecvent de la ținte ale șantajului, ea reflectând sentimentul de victimizare pe care îl simt țintele. De fapt,

Karen avea câteva alternative, dar ele ar fi presupus un oarece efort din partea ei pentru a le vedea și a le folosi. Amenințarea lui Melanie de a se reapuca de băut a lovit-o pe Karen în moalele capului. Așa cum i-am arătat lui Karen, ea a fost atacată într-un mod brutal, care nu a corespuns deloc cu descrierea lui Melanie ca persoană slabă, etichetă pe care mulți autoflagelatori o folosesc drept camuflaj.

Autoflagelarea supremă

Amenințarea supremă a autoflagelatorilor este extrem de înspăimântătoare: sugestia că se vor sinucide. Această amenințare, care nu trebuie tratată niciodată superficial, poate fi folosită aproape în mod obișnuit de un autoflagelator care descoperă că dă rezultate. Temerea noastră profundă este că, după ce ani de zile auzi pe cineva strigând că vine lupul, vom ajunge acasă într-o zi și vom găsi un echipaj de ambulanță acordând primul ajutor.

Eve este un artist tânăr, atrăgător, care trăiește cu Elliot, un pictor de succes de 40 și ceva de ani. Relația lor a fost puternică la început, dar, după ce ea s-a mutat cu el, ceea ce păruse devotament romantic s-a dovedit a fi o dependență sufocantă. Ea îi văzuse toanele de pe vremea când se întâlneau, dar le pusese mereu pe seama „temperamentului său artistic sensibil“, fiind total nepregătită să facă față depresiilor lui recurente și unei posibile dependențe de somnifere. Relația lor a început să se răcească tot mai mult. Sexul a dispărut, la fel și apropierea. Eve lucrează ca asistentă a lui Elliot, el susținând-o financiar, dar opunându-se oricărei tentative a ei de a-și clădi propria carieră. Elliot chiar insistă ca ea să își expună lucrările numai și numai alături de ale lui.

> Mi-am dat seama până la urmă că trebuie să plec pentru a-mi clădi o viață, oricare ar fi ea, doar a mea, dar de fiecare dată când am o tentativă în acest sens, el amenință că va lua o supradoză de somnifere. Prima dată aproape că m-a pufnit râsul. Am spus că intenționam să mă înscriu la un atelier de desen, iar el a zis: „Atunci s-ar putea să mor“. Îi place așa de mult să dramatizeze, că am crezut că mă tachinează. Dar tot spune lucruri de genul „Nu pot reuși fără tine“ și „Dacă mă părăsești, nu pot promite că voi continua singur“. Nu mai este amuzant – este îngrozitor. Simt atâta dragoste și empatie față de suferința lui, dar în același timp și furie. Pentru numele lui Dumnezeu, de ce m-ar pune într-o asemenea situație? Eu nu am vrut decât să mă înscriu la un curs.

Tipice pentru acest gen de șantaj, amenințările lui Elliot speculează sentimentele puternice de responsabilitate ale lui Eve. „El a fost așa de bun cu mine. Nu pot găsi forța să îl părăsesc. Dacă și-ar face vreun rău, nu mi-aș ierta-o niciodată“, a spus Eve. Și a adăugat apoi cu convingere deplină: „Aș muri de vină“.

Majoritatea autoflagelatorilor nu merg așa de departe ca Elliot, deși autoflagelarea poate escalada până la acest nivel. Așa cum i-am subliniat și lui Eve, a rămâne cu

cineva nu este o garanție că îl poți salva. În fond, decizia de a fi autodistructivi este a lor, nu a voastră. Bineînțeles că puteți îndruma un sinucigaș către ajutor și resurse. Dar dacă rămâneți pentru că simțiți că este datoria voastră să îi protejați de ei înșiși, aproape că îi ajutați ca de câte ori vor dori să vă controleze mai strict să apeleze la această terifiantă formă de șantaj sentimental.

Martirii

Imaginea martirului este gravată în cultura noastră într-o formă familiară: O femeie cu fața posacă șade într-un apartament întunecos, așteptând ca unul din copiii ei să o sune. „Ce fac?" spune ea când telefonul sună, în sfârșit. „Mă întrebi ce fac? Nu mă suni, nu mă vizitezi. Ți-ai uitat propria mamă. Din partea ta mi-aș putea băga capul în cuptor, că tot nu ți-ar păsa de mine."

Dacă sunt nefericiți, bolnavi, triști sau pur și simplu ghinioniști, pentru martiri există o singură rezolvare: trebuie să le dăm ce își doresc – chiar dacă nu ne-au spus exact ce. Ei nu ne amenință, nu se amenință nici pe ei înșiși cu vătămarea. În schimb, ne informează fără echivoc că: Dacă nu faci cum vreau eu, voi suferi și *va fi numai vina ta*. Această ultimă parte a acuzației, „va fi numai vina ta", este adesea nerostită, dar, după cum vom vedea, poate influența de minune conștiința țintei unui martir.

Un spectacol demn de marele premiu

Martirii sunt preocupați de cât de groaznic se simt ei, interpretându-vă adesea incapacitatea de a le citi gândurile drept dovadă a faptului că nu vă pasă îndeajuns de mult de ei. Dacă i-ați iubi cu adevărat, ați fi în stare să vă dați seama ce îi supără fără nici un indiciu verbal. Jocul de societate pe care ei îl stăpânesc bine se numește „Ghici ce mi-ai făcut".

Deprimați, muți și adesea înlăcrimați, mulți martiri se retrag când nu obțin ce vor, dar nu ne spun de ce. Ne vor spune ce vor ei când vor ei, după ce ne vor lăsa să ne zvârcolim câteva ore, poate chiar câteva săptămâni, în anxietate și îngrijorare.

Clienta mea Patty, 43 de ani, funcționar guvernamental, mi-a spus că de câte ori avea câte o contradicție cu soțul ei, Joe, acesta cădea dramatic la pat.

> Aproape că nu vine niciodată să îmi spună ce vrea, iar în rarele ocazii când o face, dacă se întâmplă să nu fiu de acord, se întristează sau devine abătut și iese să facă o plimbare. Are cei mai triști ochi din lume. Obișnuiam să avem aceste discuții în contradictoriu ori de câte ori mama lui voia să vină la noi – de obicei în cele mai nepotrivite momente. Am renunțat să mă mai opun pentru că mă simțeam extrem de vinovată când îl vedeam pe Joe așa de trist.
>
> Este ceva tipic. Scoate un suspin exagerat, iar când îl întreb ce are, el îmi aruncă o privire îndurerată și spune: „Nimic". Pe urmă eu trebuie să mă gândesc ce crimă am

mai comis de data asta. Mă așez pe pat și îi spun că îmi pare rău dacă l-am supărat cu ceva, dar nu ar putea măcar să îmi spună despre ce e vorba? Și după o oră sau mai mult, obțin răspunsul la nedumerirea mea. Odată, îi spusesem că nu credeam că ne puteam permite un calculator nou pe care și-l dorea el! Cum de putusem să fiu atât de insensibilă și de zgârcită? Așa că bineînțeles că i-am spus să îl cumpere – și, surprize, surprize, s-a înveselit pe loc.

Joe nu s-a simțit în largul lui să stea și să discute despre calculator cu Patty. Așa că și-a transmis mesajul într-un alt mod – s-a folosit de tot teatrul de care a fost în stare pentru a-i transmite mesajul că îl supărase, că îl făcuse să îi fie rău, că îi provocase o durere de cap. A fost răpus de depresie pentru că ea a fost atât de „rea". Martirii se privesc în oglindă și văd o victimă. Își asumă rareori responsabilitatea pentru lămurirea situației sau solicitarea lucrului dorit.

Martirii pot părea slabi la suprafață, dar sunt de fapt o formă tăcută de tirani. Poate că nu țipă și nu fac scene, totuși comportamentul lor ne rănește, ne derutează și ne înfurie.

Victimă a circumstanțelor

Nu orice suferință se desfășoară în tăcere. Unii martiri împărtășesc bucuroși detaliile necazului pe care îl au cu noi, așteptându-se de la noi, asemenea verilor lor tăcuți, să facem totul să fie mai bine. Dacă lor nu le merge bine înseamnă că noi nu le oferim ceva vital pentru fericirea lor.

Clienta mea Zoe are 57 de ani și este directorul financiar extraordinar și încrezător al unei mari agenții. Ea a venit la mine din cauza problemelor pe care le avea cu o colegă de serviciu.

Tess este cea mai tânără persoană din echipă și uită că la mulți dintre noi le-au trebuit mulți ani de activități mărunte și de trudă pentru a ajunge unde suntem acum. Ea crede că ar trebui să poată să ajungă direct în vârf, cu aproape 15 ani mai puțină experiență decât noi, ceilalți. Am încercat să îi explic asta, dar fata este nerăbdătoare și atât. Apoi a început să aibă probleme cu șeful nostru și a devenit paranoică pentru că își pierde postul. Vine în fiecare zi în biroul meu practic cu atac de panică și începe să înșire tot ce nu a mers: Dale, unul dintre parteneri, îi urăște materialele. Ea nu a reușit să își facă nici un client valoros și crede că el o evită. Calculatorul ei nu funcționează. Și, oh, da, câinele i-a mâncat tema. Uneori a putut vedea cât de amuzant suna așa ceva, dar insecuritatea era chiar acolo.

Spune că este așa de deprimată că abia se poate da jos din pat dimineața, a început să fumeze țigară după țigară, pare că a început să și slăbească… Am încercat să o liniștesc și am crezut că îmi iese, dar pe urmă s-a întâmplat ceva care mă face să mă simt tare prost. A început să mă preseze să o iau în echipa mea pentru un nou proiect de proporții. „Am să fiu concediată dacă nu mă iei", mi-a spus. „Dale mă urăște, dar are încredere în tine, iar dacă tu m-ai ajuta să îl îmbunez, știu că asta ar schimba totul." Zi

de zi era ceva de genul: „Am să fiu concediată dacă nu îmi faci această mică favoare“, și „Sunt atât de îngrijorată și de tulburată. Trebuie să mă ajuți.“

Adevărul este că nu cred că nu este încă destul de pregătită să tragă la fel de mult ca noi, ceilalți, dar am s-o iau oricum în proiect pentru că pare aproape egoist să nu o fac. M-a avut, ce să mai – i-am crezut ideea că eu sunt singura care stă între ea și o depresie gravă. Nu că problemele ei de la serviciu ar avea legătură cu atitudinea ei. Acum sunt îngrijorată că va trebui să îi muncesc pe toți mai mult pentru că, în esență, avem un om în minus – Tess nu poate face față. Mă simt folosită. N-o să-ți vină să crezi, dar vrea să îi dau mai multe sarcini, deși ea se luptă din greu cu ce are deja. Vreau să o ajut – mă văd cumva pe mine când eram mai tânără –, dar lucrurile scapă de sub control și îmi va afecta propria reputație dacă nu pun capăt.

Martirii precum Tess ne spun cum nu este șansa niciodată de partea lor, cum le este lor soarta potrivnică. Laitmotivul lor poate fi vechea piesă blues cu versurile „Dacă n-ar fi fost neșansa, n-aș fi avut nici o șansă“. Ei au nevoie doar de un pic de șansă pentru a răsturna lucrurile. Au adesea un farmec anume al omului umil care poate fi atrăgător. Desigur că acești martiri ne lasă să înțelegem că dacă nu beneficiază de o șansă – adică, dacă nu le oferim noi o șansă – vor da greș. Iar acest eșec, pe care ei îl pot descrie până în cel mai mic detaliu, va fi numai din vina noastră. Ei activează efectiv instinctul nostru de salvatori-păzitori. Problema este că, dacă le oferim doar „acea șansă anume“ pe care o cer ei, mai mult ca sigur că vor cere mai mult. A fi păzitorul unui martir este o slujbă full-time, și nu o măsură temporară de rezolvare a unei situații.

Ispititorul

Ispititorii sunt cei mai subtili șantajiști. Ei ne încurajează și ne promit iubire, bani sau avansarea în carieră – proverbialul morcov din capătul bățului –, iar apoi spun foarte clar că, dacă nu ne comportăm așa cum vor ei, nu primim premiul. Recompensele par grozave, dar dispar de fiecare dată când ne apropiem de ele. Dorința noastră de a obține ce ni se promite poate fi atât de puternică încât îndurăm numeroase ciocniri cu recompense uitate și niciodată materializate înainte să ne dăm seama că suntem șantajați sentimental.

Am stat de vorbă într-o zi la masa de prânz cu prietena mea Julie, care mi-a povestit despre cearta ei cu un ispititor, iubitul de care fusese atât de încântată ultima oară când ne întâlniserăm. Alex, un om de afaceri bogat și divorțat de două ori, era de șapte luni iubitul lui Julie, scenarist începător. Când s-au cunoscut, Julie avea o mică afacere scriitoricească desfășurată de acasă, iar noaptea lucra la scenarii. „Scenariile tale sunt excelente“, îi spusese Alex lui Julie la început și, afirmă Julie, de atunci a tot încurajat-o.

Mi-a spus că are niște prieteni producători care căutau – cum a spus el? – lucrări

inteligente, exact ca ale mele. Ar fi trebuit să dau o petrecere la sfârșit de săptămână, iar el a spus că îmi va face cunoștință cu ei. Muncisem atât de mult, șansa asta era senzațională. După ce am fost momită, am fost și păcălită. „Să nu îi inviți pe prietenii ăia boemi ai tăi“, mi-a spus. „Eu cred că doar te trag în jos.“

Când ea s-a opus, s-au dus și întâlnirile cu prietenii influenți ai lui Alex, înlocuite mereu de și mai multe dulci promisiuni. El i-a făcut cadouri scumpe – un calculator nou care să îl înlocuiască pe cel vechi al ei, bonă pentru fiul ei de șapte ani, Trevor. Dar fiecare dar venea însoțit de o nouă provocare pentru ea. Ar fi putut deschide mai multe uși pentru ea dacă l-ar fi ajutat să organizeze mai multe evenimente mondene acasă la el. Sigur putea să renunțe la scrisul noaptea, ca să poată fi amfitrioană alături de el – era pentru binele ei.

Atașată de Alex și destul de ambițioasă ca să moară după ceea ce avea el de oferit, Julie a încercat să accepte acest plan. Apoi a venit ceea ce avea să fie ultima încercare.

A spus că se gândise la cât de bine ar fi fost dacă Trevor s-ar fi dus să stea cu tatăl lui pentru o vreme. Eu aș avea mai mult timp să muncesc și m-aș putea ocupa de carieră. „Ar fi doar temporar“, a spus el. Apoi a zis ceva despre cum nu puteam să fiu preocupată de rolul de mamă, când eram așa de aproape să dau lovitura.

Asta a trezit-o pe Julie la realitate și, la scurt timp după aceea, a rupt relația cu Alex. A fost imposibil să nu vadă adevărata față a acelei relații – o serie nesfârșită de teste și de solicitări. Un ispititor tipic, Alex era plin de daruri și promisiuni, toate însoțite de condiții pentru atitudinea lui Julie: „Am să te ajut dacă…“, „Am să netezesc drumul carierei tale dacă…“ În cele din urmă, Julie și-a dat seama că testele nu aveau să se sfârșească vreodată. De fiecare dată când se apropia de morcov, Alex îl trăgea. Ispititorii nu oferă nimic fără să ceară ceva în schimb. Fiecare cadou seducător ambalat vine împreună cu o întreagă rețea de obligații.

Prețul accesului

Uneori, ceea ce oferă ispititorii este mai puțin tangibil decât recompensele materiale cu care Alex a ademenit-o pe Julie. Mulți ispititori fac trafic de recompense emoționale, castele de nisip pe plaja plină de iubire, aprobare, intimitatea familiei și răni vindecate. Accesul la aceste fantezii somptuoase, perfecte, are un singur preț: cedarea în fața voinței ispititorului.

Clienta mea Jan este o femeie de afaceri atrăgătoare trecută de 50 de ani, care a divorțat în urmă cu opt ani și care are doi fii adulți. Ea și-a clădit o prosperă afacere cu bijuterii și se bucură acum de roadele trudei și ale creativității ei. Dar relația pe care o are cu sora ei este o teribilă sursă de suferință pentru ea.

Eu și sora mea Carol am avut o relație șubredă de la bun început. Părinții noștri ne-au crescut foarte competitive una cu cealaltă, fiecare cu preferata lui. Eu eram

preferata mamei, sora mea era preferata tatei. Dar tata era cel cu banii. Cu mine era zgârcit, dar cu Carol era mereu generos. Ea știa exact cum să îl joace. Tatăl meu era dependent de control și nu suporta să îl înfrunte cineva. Stabilea reguli absurde pentru noi în ce privea ieșitul la întâlniri și venitul acasă, iar eu aveam mereu dispute aprige cu el. Nu însă și Carol. Ea făcea pe fiica obedientă până în pânzele albe, primind toate recompensele. A primit un Jaguar când a împlinit șaisprezece ani, excursii în Europa, cele mai bune școli, totul. Dar nu a învățat niciodată să fie independentă, în vreme ce eu, de timpuriu, dacă doream să primesc ceva, trebuia să obțin acel ceva singură.

Când tata a murit, a continuat acest joc cu fiica preferată chiar și din mormânt. I-a lăsat aproape toți banii lui Carol și mie practic nimic. Am suferit și m-am necăjit când Carol nu a vrut să împartă nici măcar o parte mică din moștenirea ei, iar relația și așa precară pe care o aveam s-a deteriorat aproape de tot. Următorii câțiva ani ne-am vorbit și ne-am văzut foarte rar, iar în cele din urmă am încetat să ne mai vorbim. Pe scurt, eu și Carol nu ne agreem foarte mult.

Luna trecută, primesc într-o zi din senin un telefon de la ea. Plânge și zice că vrea să o împrumut cu 1 000 de dolari, ca să poată cumpăra ceva de mâncare. Soțul ei este un ratat în tot ceea ce face, pierzând toți banii pe care i-au avut în afaceri tâmpite. Carol și-a amanetat bijuteriile și au împrumutat bani de la mama ca să nu piardă casa prin executare silită. Ce mai, o nebunie totală. Între timp, au continuat să trăiască pe picior mare. Au o colecție de artă prețioasă și chiar un Ferrari.

Când Carol a văzut că nu cedez nici un pic, a scos artileria grea: „Nu am la cine altcineva să apelez". „Nu știu ce altceva să fac – am crezut că poți apela la familie când ești la ananghie" – brusc sunt iar familia ei.

La început, Carol a fost martirul clasic, spunându-i lui Jan cât de prost îi merge și că stă în puterea ei să o ajute. Când a văzut că Jan rezistă, a schimbat macazul, folosind drept momeală un morcov aparte.

Vocea i-a devenit imediat mieroasă și a spus: „Știi, mi-ar plăcea mult să mai vii la noi la masă din când în când și să-ți petreci sărbătorile de iarnă aici. O să fie ca pe vremuri." A atins fix acea fantezie a mea cu chipuri zâmbitoare în jurul unei superbe mese festive. Mama este singură acum, iar eu nu am pe nimeni. Carol este cea cu familie intactă, un soț și copii adolescenți. Sunt mereu un pic tristă când vin sărbătorile pentru că este o distanță atât de mare între noi. Știu în mintea mea că am prieteni de care sunt mai apropiată decât de propria-mi familie, dar când se aprind luminile de Crăciun pe Hollywood Boulevard, tânjesc după o familie fericită. În mintea mea, știu că nu am avut niciodată așa ceva și nici nu voi avea vreodată, dar în sufletul meu aș da orice să am. Trebuie să recunosc că am fost foarte tentată de „invitația" lui Carol și m-am căznit să îmi dau seama ce se cădea să fac.

Carol a dat de înțeles că accesul în turma familiei putea fi obținut pentru modesta sumă de 1 000 de dolari – insignifiantă pentru ceva atât de prețios pentru Jan. Dar desigur că prețul pe care l-ar plăti Jan dacă ar ceda presiunii surorii ei ar fi mult mai mare. Ar trebui să își încalce propria integritate, permițându-i lui Carol să continue

perpetuarea obiceiurilor de a cheltui exagerat și iresponsabilitatea financiară; în plus, va trebui să se încreadă în cineva cu istoric în amăgirea ei.

Totuși, tentația simțită de Jan a fost reală. Este greu să reziști iluziei familiei frumoase cu care a ademenit-o Carol – o familie frumoasă este ceva după care toți tânjim, ceva de care mulți dintre noi nu au avut parte. Dorința unui asemenea lucru este puternică, iar posibilitatea obținerii lui ne atrage ca un magnet. Dar până la urmă am reușit să îi arăt lui Jan că, dacă nu avea genul de familie dorită la acest moment al vieții ei, probabil că nici nu avea să o obțină vreodată. Nu poți semna un cec de o mie, un milion, zece milioane de dolari și să cumperi apropiere, oricât ar insista șantajiștii.

Toate forțele care acționau asupra lui Jan – vinovăția ei, tentația de a părea cea care are succes, cea care face lucrurile bine, promisiunea tentantă a unei familii cu care îi dădea Carol pe la nas – au atins un punct foarte sensibil din ea. Dar așa cum vom vedea, experiența ei cu acest exemplu profund de șantaj sentimental a fost un moment decisiv, care a ajutat-o să găsească abilitatea de a rezista unei forme coercitive de manipulare.

Orice funcționează

Nu există granițe precise între stilurile de șantaj și, așa cum ați văzut, mulți șantajiști le combină sau folosesc mai mult decât unul singur. Ei ar putea utiliza drumul lui Carol și oscila între suferință și oferirea unei fantezii ispititoare a unei familii răvășite care poate fi reparată ca prin minune – dacă...

Fiecare stil de șantaj sentimental provoacă mari pagube bunăstării noastre. Este cel mai ușor să le acorzi atenție martirilor, ale căror tactici par cele mai distructive. Dar să nu subestimați nici pentru o clipă efectele caustice ale șantajiștilor tăcuți, cei care sunt mai degrabă precum termitele decât tornadele. Primele sunt tăcute, celelalte sunt dramatice, dar ambele îți pot nărui casa.

Majoritatea șantajiștilor sentimental nu sunt monștri. Așa cum vom vedea, ei acționează rareori din malițiozitate, cât mai degrabă la îndemnul unor demoni proprii, pe care îi vom analiza în Capitolul 5. Pentru că sunt de obicei persoane care au un loc important în viețile noastre, persoane pe care am vrea încă să ne bizuim ca pe niște protectori sau susținători, știu că recunoașterea lor ca șantajiști poate fi extrem de dureroasă. Nu este ușor să privim îndeaproape comportamentul pe care am încercat poate să îl dăm uitării sau să îl ignorăm și să vedem cum ne-a afectat acesta. Dar este un pas vital dacă sperăm să reconsolidăm o relație zdruncinată.

3. O ceață orbitoare

Șantajul sentimental prosperă într-o ceață care se răspândește chiar sub suprafața rațiunii noastre, ca un front noros sub un avion. Pe măsură ce coborâm în zona șantajului, o negură deasă de emoții se rotește în jurul nostru, iar noi pierdem abilitatea de a judeca limpede faptele șantajistului sau faptele noastre drept reacție. Judecata noastră devine confuză.

Așa cum am menționat deja, eu folosesc termenul FOG* ca acronim pentru frică (*Fear*), obligație (*Obligation*) și vinovăție (*Guilt*), cele trei stări pe care orice șantajist, indiferent de stilul abordat, se străduiește să le amplifice în noi. Cred că este o metaforă adecvată pentru atmosfera care înconjoară orice șantaj sentimental. FOG este pătrunzătoare, derutantă și întunecă totul în afară de disconfortul zdrobitor pe care îl generează. În mijlocul FOG vrem cu disperare să știm: Cum de am intrat în asta? Cum ies din asta? Cum pun capăt acestor dificile sentimente?

Acest trio de sentimente nu ne este străin. Cu toții trăim cu o grămadă de frici, mari sau mici. Cu toții avem obligații și, dacă avem o conștiință, ne dăm seama că suntem interconectați cu oamenii din viața noastră și că avem responsabilități față de familiile și de comunitățile noastre. Cu toții trăim cu o anumită cantitate de vinovăție. Am vrea să putem da timpul înapoi și să anulăm o acțiune care a rănit pe cineva. Regretăm lucrurile nerealizate. Aceste emoții sunt esența existenței pe lume alături de alți oameni, noi fiind în general capabili să coexistăm cu ele fără a le lăsa să ne copleșească.

Dar șantajiștii amplifică volumul, asurzindu-ne până în punctul în care ne simțim atât de prost încât am face orice – chiar și ceva care nu este neapărat în interesul nostru – pentru a reduce aceste sentimente la un nivel mai tolerabil. Tacticile lor de provocare de FOG declanșează reacții care sunt aproape la fel de automate ca și acoperirea urechilor cu palmele atunci când pe lângă noi trece o ambulanță cu o sirenă asurzitoare. Aproape că nici nu gândim, doar reacționăm, aceasta fiind cheia unui șantaj sentimental eficient. Când șantajiștii ne presează, aproape că nu există un interval de timp între sentimentul de disconfort emoțional și acțiunea de îndepărtare a acestuia.

Deși poate părea că acesta este un proces bine gândit, majoritatea șantajiștilor creează FOG fără un plan conștient.

FOG pune în mișcare o reacție în lanț elaborată, invizibilă și, înainte să o putem întrerupe, trebuie să înțelegem cum funcționează ea. Cel mai bine este să începem cu analizarea atentă a componentelor FOG. Deși le voi descrie individual, nu vă așteptați ca aceste sentimente să fie frumos separate – ele se intercalează, se amestecă și acționează combinat. Nu uitați, de asemenea, că există la fel de multe surse ale fricii, obligației și vinovăției câți oameni sunt și evident că nu le pot ilustra pe toate. Cuvintele și faptele care declanșează aceste sentimente în voi pot diferi de cele pe

care le voi descrie eu în continuare, dar efectele sunt aceleași. Toate ajută la țeserea matriței disconfortului care ne împinge să le cedăm șantajiștilor.

Adevăratul cuvânt care începe cu „f“: frică

Șantajiștii își construiesc strategiile conștiente și inconștiente pe baza informațiilor despre fricile noastre pe care noi le oferim. Ei observă de ce anume fugim, văd ce anume ne provoacă neliniște, observă când ni se rigidizează trupurile ca reacție la o experiență sau alta. Ei nu iau notițe pe care le completează tot timpul pentru a le folosi mai apoi împotriva noastră – cu toții absorbim aceste informații despre oamenii apropiați. În șantajul sentimental, frica îl transformă și pe șantajist – un proces pe care îl voi analiza amănunțit în Capitolul 5. În termenii cei mai simpli, frica șantajiștilor că nu vor obține ce își doresc devine atât de intensă încât aceștia sunt foarte concentrați, capabili să vadă rezultatul dorit până în cel mai mic detaliu, dar incapabili să își ia ochii de la scopul lor îndeajuns pentru a vedea felul în care ne afectează acțiunile lor.

În acest punct, informațiile pe care le-au cules despre noi pe parcursul unei relații devin muniția necesară ducerii la bun sfârșit a unei tranzacții alimentate din ambele părți de frică. Termenii pe care ei îi folosesc sunt întocmai pe măsura noastră: Fă așa cum spun eu, altfel eu [completați spațiul liber după caz]:

- te voi părăsi
- te voi dezaproba
- nu te voi mai iubi
- voi țipa la tine
- îți voi face viața un coșmar
- te voi confrunta
- te voi concedia.

Indiferent de specific, ei vor fi croiți pentru a se potrivi pe contururile fricilor pe care noi nu le-am ascuns. De fapt, una dintre cele mai dureroase părți a șantajului sentimental este că el violează încrederea care ne-a permis să ne deschidem și să dezvoltăm o relație mai mult decât superficială cu șantajistul. În situațiile ce urmează, urmăriți felul în care șantajiștii se concentrează pe fricile care vor duce la cel mai solid răspuns.

Frica esențială

Prima noastră întâlnire cu frica are loc în fragedă pruncie, când literalmente nu putem supraviețui fără bunăvoința celor ce ne au în grijă. Această neajutorare generează teroarea abandonului peste care unii oameni nu reușesc să treacă niciodată. Noi, oamenii, suntem animale tribale, iar ideea de a pierde susținerea și

afecțiunea celor pe care îi iubim și de care depindem poate fi aproape intolerabilă. Asta face frica de abandon una dintre fricile noastre cele mai puternice, atotcuprinzătoare și ușor de trezit.

Lynn, inspector la Agenția de Administrare Fiscală a Statelor Unite, trecută de 45 de ani, s-a măritat acum cinci ani cu Jeff, un dulgher în vârstă de 45 de ani. Ea a venit la mine deoarece acumulase o listă lungă de resentimente și multă ostilitate față de el, dorind să vadă dacă putea găsi o cale de ameliorare a relației lor. Jeff a renunțat la serviciu după căsătorie. Au fost de acord că, dat fiind salariul lui Lynn, își puteau permite ca Jeff să își dedice tot timpul întreținerii casei, o mică fermă de lângă Los Angeles. Dar organizarea este o permanentă sursă de fricțiuni între cei doi.

> Eu și Jeff nu avem chiar cea mai echitabilă relație. Eu fac banii, el îi cheltuie. Nu, nu este drept. Eu am serviciu, el are grijă de fermă – de casă, de animale, de proprietate, de mine. Uneori chiar îmi place asta, dar m-aș simți mai bine dacă s-ar strădui și el să își găsească de lucru. Ideea este că, cei mai mulți bani pe care îi avem sunt câștigați de mine, dar el reușește mereu să îi cheltuiască rapid și nesăbuit, iar eu sunt așa de ușor de fraierit când el își dorește ceva.
>
> În ultima vreme ne-am tot certat din cauza banilor și a priorităților, iar de câteva luni el a început să se bosumfle când nu cădem de acord – sau când eu nu sunt de acord cu el. Aud cum trântește ușa și cum strigă ceva de genul: „Eu am plecat“, apoi se duce în grajd. Știe că nu suport să fim supărați. Mă țin tot timpul după el prin casă – dacă se duce în cealaltă cameră eu practic mă simt abandonată. Când prima mea căsnicie s-a destrămat, lucrul pe care l-am urât cel mai tare a fost singurătatea aceea când veneam acasă și casa era goală, și nu vreau să mă mai simt vreodată așa. I-am povestit asta lui Jeff – iar el era cândva răbdător cu mine, știind că îmi place să fiu fizic aproape de el. Așa că înnebunesc când se comportă așa.
>
> Primul lucru care se întâmplă este că eu încep să mă gândesc că este supărat pe mine, așa că o să mă părăsească. Rațional, știu că este o prostie. Avem și noi necazurile noastre, dar ne iubim cu adevărat, iar el nu pleacă nicăieri. Dar chestia asta mă sperie. Nu pot să nu spun ce-mi trece prin minte, dar înnebunesc cu toate certurile astea.

Lynn considera că, dacă ar fi rămas singură, ar fi fost ca și cum ar fi căzut într-o gaură neagră, cum spune ea, o groapă plină de depresie care o înghite când este singură. Gaura neagră este lucrul cel mai înfricoșător pe care și-l poate imagina, iar de fiecare dată când Jeff se retrage, gaura aceasta se deschide mare în fața ei.

> Am avut o criză majoră când camioneta lui s-a stricat și a început să tot spună ce grozav ar fi fost dacă ar fi avut una nouă. Ar fi putut face atâtea chestii cu o camionetă nouă, poate chiar să își ia slujbe la celelalte ferme din vale. Când i-am spus că nu credeam că ne-o puteam permite, a dat în clocot. Nu-mi plăcea să mă cert, dar pur și simplu simțeam că nu aveam banii necesari, și i-am tot spus asta. După câteva zile la fel, mi-a spus că nu-mi păsa decât de bani, că nu apreciam toată munca pe care o depunea ca să-mi facă viața fericită și frumoasă și poate că l-aș fi apreciat mai mult

dacă m-ar fi lăsat singură o vreme. Pe urmă a plecat și nu s-a mai întors acasă patru zile. Am înnebunit de grijă. M-am dus după el la fratele lui și l-am implorat să se întoarcă acasă. El a spus că nu se întoarce decât dacă îl respect pentru ceea ce era și încep să îi arăt asta.

Jeff a reacționat ca un animal rănit, apărându-și ferm statutul în relație și umilit să i se tot amintească de dependența financiară. În ciuda evoluției noastre sociale remarcabile de-a lungul ultimelor decenii, relații precum cea a lui Jeff și Lynn sunt încă în afara normei tradiționale, iar Jeff, asemenea multor bărbați ale căror partenere câștigă mai mult decât ei, a simțit că se află într-o poziție fragilă – una pe care a trebuit să o justifice și să o apere. Cuplul avusese o înțelegere financiară, dar, în viziunea lui Jeff, Lynn s-a sucit de câte ori el a dorit ceva. Deodată, nu a mai fost în regulă că nu el era cel care aducea banul în casă, lucru care l-a dezechilibrat, năpustindu-se asupra lui Lynn pentru a-și recăpăta echilibrul.

Cât despre Lynn, ea trecuse de la o stare de derută și frică la una de panică. Relațiile intime scot la suprafață cele mai puternice frici ale noastre pentru că acolo ne simțim cei mai vulnerabili. Putem funcționa la un înalt nivel tot restul vieții, dar ne înmuiem complet de câte ori suntem respinși sau simțim că am putea fi respinși de un partener.

După ce am implorat, Jeff a venit până la urmă acasă, dar aproape că nu vorbea, iar tensiunea era atât de mare că a trebuit să fac ceva. Nu puteam suporta situația. Așa fuseseră părinții mei – distanți, supărați, tăcuți, toată acea falsă politețe –, iar eu am urât asta dintotdeauna. Am jurat că nu voi trăi niciodată astfel cu nimeni. Așa că a trebuit să răzbesc prin toată această animozitate. Am cumpănit și m-am întrebat: Ce este mai important – Jeff sau banii?

Curând, Jeff conducea o camionetă nouă-nouță. Că se așteptase sau nu să o primească, acum că o avea se simțea de parcă ar fi câștigat puțină egalitate în relație, știind cum ajunsese Lynn să fie de acord. Deși el nu formulase conștient o strategie de speculare a fricii ei de ceartă, tăcere și abandon, când a simțit că nu obține ce avea nevoie și merita, a jucat cartea secretă. Astfel s-a creat un tipar: de fiecare dată când Jeff se supăra, Lynn ceda. Jeff învățase că, dacă lui Lynn îi era frică, nu trebuia decât să o supere cu toanele lui, iar ea îi dădea ce dorea – el nu era băiat rău, nu încerca să o rănească, dar ceea ce făcea funcționa.

Pentru că șantajul lui Jeff pare să aibă legătură doar cu banii, Lynn pare uneori un contabil care încearcă să își așeze sentimentele într-un bilanț, în timp ce se chinuie să evite confruntarea cu teroarea din gaura neagră. Și înnebunește preocupându-se și chibzuind.

Sunt absolut nebună după el, dar mă întreb dacă nu cumva mi-ar fi mai bine fără el. Mă costă prea mulți bani să rămân cu el? Este complet dependent de mine.

Ea discută mai reținut despre dependența ei emoțională de el:

> Cum m-aș putea gândi să ne despărțim și să o iau de la capăt cu altcineva? Mi-e atât de frică să mă întorc în locul acela trist în care am fost înainte de căsătorie.

I-am arătat lui Lynn că arunca totul peste bord. Da, exista un conflict financiar între ei, dar teama ei de abandon era atât de orbitoare că își pierduse abilitatea de a privi relația obiectiv când Jeff o șantaja. În loc să încerce să găsească un compromis sănătos, Lynn trecea pe pilot automat și capitula resemnată.

Frica ne face să gândim în alb-negru – chiar catastrofal. Lynn a fost sigură că, dacă îl confruntă pe Jeff, acesta o va abandona, iar asta i-a lăsat doar două soluții: să îi dea ce își dorea sau să decidă să se despartă de el, ceea ce ar fi scăpat-o de șantaj, dar ar fi făcut-o să fie singură, din nou în „gaura neagră". I-am spus lui Lynn că mai avea o variantă: Împreună puteau face față aspectului relației care le pricinuia celor doi atâta necaz și puteau conlucra pentru a atenua frica de abandon.

Frica de mânie

Mânia pare să atragă frica, scoțând-o repede la suprafață și activând reacția luptă/fugi în trupurile noastre. Este o emoție pe care puțini dintre noi o pot exprima ori trăi într-un mod confortabil deoarece o asociem cu conflictul, pierderea și chiar violența. Acest disconfort este just și protector, făcându-ne să ne adăpostim ori să fugim când mânia explozivă amenință să ia o formă fizică și să ne rănească. Dar în toate relațiile cu excepția celor deosebit de abuzive, mânia este doar o altă emoție – nici bună, nici rea. Totuși, noi am acumulat atâta anxietate și neliniște despre mânia proprie și a altora, încât ea ne poate afecta dramatic capacitatea de a face față șantajului.

Pentru mulți dintre noi, această emoție pare atât de periculoasă că ne este frică de ea sub orice formă, și ne este frică nu doar de mânia altora, ci de a noastră. De-a lungul anilor, am auzit mii de oameni exprimându-și temerea că, dacă se înfurie, vor face rău cuiva, își vor pierde controlul sau se vor destrăma în o mie de bucăți. Simplul semn al mâniei în vocea altei persoane declanșează adesea teamă de respingere, dezaprobare sau de abandon și, în caz extrem, imaginea violenței ori a vătămării.

Clientul meu Josh, fabricantul de mobilier pe care l-am cunoscut în capitolul precedent, se simte pus la zid de dezaprobarea mânioasă a tatălui său în raport cu femeia pe care Josh o iubește – și împietrit de mânia tatălui său.

> Ajunge doar să încerc să vorbesc cu el despre asta și toată conduita lui se schimbă", a spus Josh. „Îl văd cum se tensionează tot, iar vocea lui are 20 de decibeli. Când văd privirea aceea pe chipul lui și aud răgetul acela ieșindu-i pe gură, deși sunt cu zece centimetri mai înalt, mi se face frică.

Părinții au o abilitate remarcabilă de ne reactiva fricile din copilărie. Așa cum își

amintea Josh:

> Când eram mic, tata obișnuia să țipe așa de tare când se enerva, că îmi era teamă că o să cadă casa peste noi. Este ridicol, dar am încă același sentiment când este supărat pe mine, deși s-a mai potolit cu timpul. Mă comport ca și cum ar fi tot tipul ăla înspăimântător din copilăria mea.

Evenimentele și sentimentele pe care le trăim în copilărie trăiesc în noi și reapar adesea în situații de neliniște și de stres. Deși latura noastră adultă poate ști că aceste lucruri s-au întâmplat cu zeci de ani în urmă, pentru latura aceea a fiecăruia dintre noi care nu este adultă încă este ca și cum ele s-ar fi întâmplat ieri. Memoria emoțională ne poate menține blocați în moduri vechi de comportament și reacție din frică, chiar și atunci când în realitatea noastră curentă nu există nimic care să justifice frica.

Reflexe condiționate

Uneori, reacționăm la simpla *sugestie* a comportamentului de care ne temem. „Tata nu trebuie decât să se înroșească la față și să se încrunte, că am și bătut în retragere", a spus Josh. „Nici măcar nu mai trebuie să țipe la mine."

Mulți dintre voi vă mai amintiți probabil de la orele de biologie din liceu de psihologul rus Ivan Pavlov și experimentele lui cu câini, demonstrația clasică a ceea ce este cunoscut drept reflex condiționat. Pavlov studia procesul digestiv la câini, care începe cu reacția naturală de a saliva când văd mâncare. El a observat însă că, sunând din clopoțel când le arăta câinilor mâncarea, câinii au început curând să asocieze sunetul clopoțelului cu mâncarea, salivând doar la auzul lui – fără să fie necesară mâncarea. Aproape în același fel, țintele șantajului sentimental demonstrează reflexe condiționate de câte ori trec prin evenimente care le-au creat o frică semnificativă.

Poate un soț își ține promisiunea de a-și părăsi soția și pleacă pentru o perioadă scurtă de timp; un copil adult se înfurie pentru ceva ce au făcut părinții lui și nu le mai vorbește câteva zile; prietena unei femei se supără, plângând și țipând la ea. Chiar dacă a avut loc o împăcare, evenimentul traumatic nu este uitat. El devine un simbol al durerii, iar evocându-l, un șantajist ne împrospătează sentimentul inițial de frică, punând destulă presiune pe noi pentru a ceda.

Pentru Josh, a fost nevoie doar de o privire încruntată din partea lui Paul. A găsit rapid cea mai bună variantă de a reacționa: minciuna. A continuat să se vadă cu Beth, dar s-a prefăcut față de tatăl lui că s-a despărțit de ea. A fost o soluție eficace, dar încercarea lui Josh de a evita furia l-a costat scump. Josh joacă un joc periculos numit „Pace cu orice preț", un joc pe care îl vom descoperi și la alte persoane pe parcursul cărții. Prețul pentru Josh? Propriul respect de sine și costurile fizice și emoționale pentru că lasă furia să se acumuleze, atât în interiorul lui, cât și în relația cu tata.

Frica prosperă în întuneric, neanalizată, dar imaginată în culori vii. Corpurile

noastre și zonele primitive din creierele noastre o interpretează ca motiv de fugă, și adesea asta și facem, fugim de ceea ce ne sperie pentru că în adâncul nostru credem că doar așa vom supraviețui. De fapt, după cum veți vedea, bunăstarea noastră emoțională ține întocmai de acțiunea opusă – înfruntarea și combaterea celor mai mari frici pe care le avem.

Obligația

Când devenim adulți, avem toți reguli și valori bine stabilite pentru cât anume din noi le datorăm celorlalți și cât anume din comportamentul nostru ar trebui să fie stabilit de idei precum datoria, obediența, loialitatea, altruismul și sacrificiul de sine. Toți avem idei adânc înrădăcinate despre aceste valori, adesea crezând că sunt ideile noastre, când ele au fost de fapt modelate de influența părinților noștri, de istoricul religios, de credințele predominante ale societății, de media și de cei apropiați nouă.

Adesea, ideile noastre despre datorie și obligație sunt rezonabile, formând o fundație etică și morală pentru viețile noastre de care eu consider că este absolută nevoie. Dar prea adesea, tentativele de a pune în balanță responsabilitatea față de noi înșine și îndatorarea pe care o simțim față de alții este dezechilibrată. Exagerăm de dragul datoriei.

Șantajiștii nu ezită niciodată să ne pună la încercare simțul obligației, scoțând în evidență la câte au renunțat ei, cât de multe au făcut ei pentru țintele lor, cât de mult le datorăm noi. Ar putea chiar folosi dovezi din religie și tradiții sociale pentru a accentua cât de îndatorate ar trebui să se simtă țintele față de ei.

- „O fiică bună ar trebui să petreacă un timp cu mama ei."
- „Muncesc de-mi sar capacele pentru familia asta, iar singurul lucru pe care ți-l cer este să fii aici când vin acasă."
- „Respectă-ți tatăl (și supune-i-te!)."
- „Șeful are întotdeauna dreptate."
- „Eu ți-am fost alături când erai cu nenorocitul ăla și ai avut nevoie de cineva. Tot ce-ți cer acum este să-mi împrumuți 2 000 de dolari. Sunt prietena ta cea mai bună!"

Ei depășesc mult limitele unei relații în care fiecare dă de la el, spunându-ne clar că, fie că ne place sau nu, este responsabilitatea noastră să facem ce cer ei. Aceste pretenții sunt derutante mai ales când șantajistul a fost generos cu noi. Dar dragostea și bunăvoința pot ieși ușor din ecuație când sunt înlocuite de obligație și de un amplificat simț al datoriei.

O clientă pe care am văzut-o în urmă cu câțiva ani mi-a rămas în amintire ca prototipul șantajatului manipulat prin obligație și datorie. Maria, un administrator de

spital în vârstă de 37 de ani, căsătorită cu un cunoscut chirurg, s-a descris ca unul dintre acei oameni care îți sar mereu în ajutor. Ea venea la tine la patru dimineața dacă erai deprimat și aveai nevoie de companie și nu știa ce să mai facă pentru oamenii din jurul ei, pentru că iubea satisfacția de a dărui.

Soțul ei, Jay, a profitat la maximum de aceste trăsături de caracter pe timpul turbulentei lor căsnicii.

> Eu fac parte dintr-o generație pentru care a te căsători, a avea copii și a fi o soție bună, devotată este cea mai importantă slujbă pe care o poate avea o femeie, iar Jay s-a însurat cu mine probabil din acest motiv. Îmi iubesc munca de la spital, dar casa mea – ea este centrul universului meu. Am urmat un seminar la biserica de care aparțin, unde am învățat ceva ce port mereu cu mine: Pentru ca o relație să funcționeze, este nevoie de o singură persoană. Dacă dai totul și ceri ajutorul Domnului, poți înfrunta toate greutățile ce se pot ivi. Ca femeie, iau foarte în serios ce datorez familiei mele, iar Jay știe asta foarte, foarte bine.

Jay a exploatat simțul obligației caracteristic Mariei ani de zile, evidențiind – și probabil crezând – că, indiferent ce altceva a făcut, a oferit familiei totul pentru un trai îmbelșugat, respectându-și partea lui de datorie.

> Oamenii au crezut mereu că suntem cuplul perfect, dar ceea ce nu au înțeles ei a fost că Jay era un afemeiat obsesiv. Înainte să ne căsătorim, îmi tot povestea despre isprăvile lui sexuale, lăudându-se cu câte femei îl urmăreau sau erau înnebunite după el. Eu nu prea îmi doream să știu despre ele, dar mă simțeam bine știind că, în ciuda tuturor femeilor pe care le putea avea, el mă alesese pe mine. Acum știu cât de naivă am fost să cred asta.
>
> Nu sunt sigură câte aventuri a avut exact după ce ne-am căsătorit, dar știu că au fost câteva. Conferințe în alte orașe, ore târzii la birou, povești amestecate frecvent și indiferența lui crescândă față de mine, toate au fost semne. Apoi a venit un apel telefonic de la „niște prieteni" care îl văzuseră cu altă femeie. Instinctul îmi spunea că oamenii ăia nu inventaseră povestea, dar mi-a trebuit mult până să îl provoc la o discuție. Îmi treceau atâtea lucruri contradictorii prin cap. Simțeam că îi sunt datoare – se spetise pentru noi.

Jay a trecut la atac, presând-o pe Maria să rămână cu el indiferent de situație – pentru că era datoria ei.

> El a negat totul, bineînțeles. „Cum îndrăznești să crezi niște bârfe răutăcioase", mi-a spus. „Nu am făcut decât să muncesc și să mă sacrific ca să aibă familia asta tot ce e mai bun. Au fost nenumărate momente când nu am vrut să stau până târziu la spital, dar am făcut-o pentru tine – și acum tu ești împotriva mea. Cum de te poți măcar gândi să pleci și să destrami familia? Privește împrejur la ce ai tu prin comparație cu alte femei. Nu-mi vine să cred că nu apreciezi ce a însemnat să avem toate astea." După ce a terminat cu mine, a trebuit să fiu de acord cu el – îi datoram loialitate și încredere.

Și copiii mei. Îmi iubesc copiii așa de mult. Cum să le fac una ca asta – ei își iubesc tatăl. Cum să despart familia?

Apoi el și-a pus mâinile pe umerii mei și mi-a șoptit la ureche: „Pune-ți rochia aia neagră care-mi place așa de mult și te scot la cină. Și nu vreau să mai aud cuvântul divorț. Nu sunt decât bârfe care nu ar trebui să te îngrijoreze." M-am simțit atât de derutată că am zâmbit, mi-am pus rochia neagră și am ieșit cu el în oraș ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Jay știa exact care sunt punctele cele mai vulnerabile ale Mariei, iar pentru a le atinge a descris consecințele oricărei potențiale despărțiri în termeni care să apeleze direct la simțul datoriei față de familie. Ea nu numai că și-ar fi abandonat foarte harnicul soț, i-a spus el, dar i-ar fi condamnat în același timp pe copii la o viață de neglijare și de nefericire.

Ezitarea de a destrăma o familie îi menține pe mulți în relații care s-au deteriorat. Nimeni nu vrea să își traumatizeze sau să își dezrădăcineze copiii ori să trebuiască să se confrunte cu durerea și cu deruta lor. Unele ținte ale șantajiștilor sunt foarte devotate copiilor lor, astfel încât vor face ceea ce interpretează eronat drept sacrificiu nobil, renunțând la dreptul lor de a avea o viață bună. Deși Maria era nefericită, gândul destrămării familiei a îngrozit-o, a paralizat-o.

Simțul obligației caracteristic Mariei era așa de puternic încât aproape o definea. Era mândră de el, apărându-se instinctiv în fața sugestiilor că nu trăise conform propriilor standarde. Exagerările erau urmate de alte exagerări când Jay deforma sensul real al datoriei și al responsabilității, dându-le asemenea dimensiuni că acestea au umbrit complet propria-i infidelitate. Conform definiției lui Jay, obligația Mariei față de el era atotcuprinzătoare. Obligația lui față de ea se oprea acolo unde voia el – în acest caz, la ideea de a-i rămâne credincios. Cu acea atitudine de martirizat, de „cum-poți-să-mi-faci-una-ca-asta", el nu s-a gândit aproape deloc la cum de i-a putut el face una ca asta *ei* și copiilor lui, ale căror vieți fuseseră deja afectate de stresul pe care aventurile lui îl adusese în casă. Ce frumos ar fi dacă șantajiștii ar fi la fel de sensibili la sentimentele noastre, precum vor să fim noi la ale lor!

Jay a refuzat să facă ceva cu rolul lui în dezintegrarea relației, spunând că era prea ocupat – și nici nu era nevoie. El nu făcuse nimic greșit, iar dacă Maria era nefericită, *ea* ar fi trebuit să repare situația, ca să poată reveni amândoi la cum fuseseră lucrurile cândva.

I-am reamintit Mariei că indiferent de atitudinea lui Jay – sau a oricui altcuiva, în fond – ea era obligată să aibă grijă în egală măsură de ea însăși și de ceilalți. Disponibilitatea Mariei de a se nega pe sine și de a fi de acord cu Jay nu venea dintr-un sentiment de respect de sine sau dintr-o exploatare a opțiunilor ei – a fost o reacție automată la șantaj sentimental.

Așa cum se întâmplă adesea cu oamenii care sunt ușor manipulați prin obligație, Maria a știut să facă ce a fost cel mai bine pentru toți cu excepția ei. Pentru

majoritatea dintre noi este foarte dificil să stabilim exact granițele unde începe obligația noastră față de alții și unde se termină. Iar când simțul obligației este mai puternic decât simțul respectului de sine, al grijii de sine, șantajiștii învață repede să profite.

Eterna îndatorare

Unii șantajiști analizează selectiv trecutul pentru a găsi motivul pentru care noi le datorăm ce și-ar dori ei. Amintirea, așa cum este folosită ea de un șantajist, devine canalul Obligația, unde se reia la nesfârșit filmul atitudinii frumoase și generoase a șantajistului față de noi.

Când avem parte de bunătate din partea șantajistului, aceasta nu este curând uitată. Mai degrabă un împrumut pe perioadă nedeterminată decât un cadou, există mereu niște rate pe care trebuie să le achităm – cu dobândă – și se pare că nu reușim niciodată să acoperim deficitul. Accentul se pune pe sacrificiile șantajistului, făcute nu cu inima deschisă, ci cu intenția de a acumula puncte care să fie folosite apoi.

Când ținta șantajului devine șantajistul

La începutul întâlnirilor cu Lynn, am aflat că ea îl contraatacase pe Jeff, întorcându-i șantajul cu propriul șantaj.

L-am rugat pe Jeff să vină și el, pentru o ședință comună, dându-i ocazia să descrie ce se întâmplase:

> Am ajuns în punctul în care trebuie să plec de lângă ea pentru câteva zile. Nu o auzisem niciodată spunând clar ce crede ea că însemna această relație, până când nu a venit după mine la fratele meu, după cearta pentru camionetă. A plâns cât a plâns, iar la un moment dat am auzit-o urlând ceva de genul „Dacă m-ai fi iubit cu adevărat, nu mi-ai fi făcut niciodată una ca asta. Cum poți fi așa de egoist? Nu te gândești decât la tine și nu faci decât să iei și iar să iei. Știi cine aduce banii în casă. Știi cine semnează cecurile. După câte am făcut eu pentru tine, cum îndrăznești să mă părăsești pur și simplu? Dacă îndrăznești să nu-mi mai vorbești vreodată, am să te las fără bani așa de repede că n-o să știi pe ce lume ești." Atunci am știut că avem probleme. Am fost amândoi așa de speriați după ceea de ce ni se întâmpla, că am decis să facem terapie.

Asemenea multor șantajiști, Lynn a vizat nivelul la care Jeff îi era îndatorat, înșiruind în același timp judecăți morale negative ale caracterului și motivelor lui. Ea a făcut tot ce a putut pentru a-l constrânge pe Jeff să rămână, trecând dincolo de evidențierea obligației lui față de ea și încercând să îl facă să îi fie la fel de frică precum îi fusese ei. Lynn renunțase la putere când s-a dus disperată după el, implorându-l să se întoarcă, iar ca să o redobândească a intrat în rolul șantajistului, de unde putea ține frâiele.

Nu este ceva neobișnuit pentru doi oameni în orice fel de relație să schimbe

rolurile, fiind alternativ când ținte, când șantajiști. O persoană poate șantaja mai mult decât cealaltă, dar șantajul este rareori numai și numai unilateral. Putem fi ținta șantajului într-o relație și șantajiști într-o alta. De exemplu, dacă șeful vostru vă șantajează sentimental la serviciu, frustrarea și resentimentele resimțite și pe care nu puteți sau nu vreți să le exprimați direct față de el vă pot face să folosiți aceleași tactici cu partenerul sau copiii voștri, pentru a redobândi un oarecare sentiment al controlului. Sau, ca în cazul lui Lynn și Jeff, transformarea poate apărea în cadrul unei relații, ținta schimbându-și rolul și ajungând să îl șantajeze pe șantajist.

Obligația este un sentiment cu care trebuie să fim foarte atenți în ce proporție îl menținem în viețile noastre. Prea puțină, și ne reducem responsabilitățile. Prea multă – ca atunci când Lynn a început să „factureze“ fiecare contribuție în relație – și suntem striviți sub povara inevitabilelor datorii și resentimente generate. Șantajul va apărea și el numaidecât.

Vinovăția

Vinovăția este o parte importantă din ceea ce înseamnă să fii o persoană sensibilă, responsabilă. Este un instrument al conștiinței care, în forma lui nedeformată, trădează disconfort și autoreproș dacă am făcut ceva care să încalce codul etic personal sau social. Vinovăția ajută la menținerea în funcțiune a busolei noastre morale și, pentru că este atât de dureroasă, ne domină atenția până când facem ceva pentru ușurarea durerii. Pentru a evita vinovăția, încercăm să nu le facem rău celorlalți.

Avem încredere în acest indicator activ al comportamentului nostru și credem că atunci când o simțim o facem pentru că am depășit niște limite și am încălcat voit regulile autoimpuse cu privire la ce este admisibil în relațiile noastre cu ceilalți. Acest lucru este adevărat uneori, iar sentimentele noastre de vinovăție sunt o reacție naturală, adecvată, după o faptă rea, ilegală, crudă, abuzivă sau necinstită.

Sentimentele de vinovăție fac parte din urzeala vieților noastre dacă avem o conștiință. Din păcate, simțul vinovăției ne poate da cu ușurință informații false despre impactul acțiunilor noastre. Asemenea unei alarme de mașină extrem de sensibile, care ar trebui să ne alerteze asupra unei infracțiuni, dar se pornește de câte ori trece pe lângă ea un camion mai mare, senzorii noștri de vinovăție o pot lua razna. Când se întâmplă astfel, simțim nu doar vinovăția cuvenită pe care am descris-o mai sus, ci și ceea ce eu numesc vinovăție necuvenită.

În vinovăția necuvenită, remușcarea pe care o simțim nu prea are legătură cu identificarea și corectarea comportamentului nociv. Acest gen de vinovăție, care constituie o mare parte din FOG, este presărată cu reproș, acuzații și autoflagelare paralizantă. În termeni simpli, procesul care produce vina necuvenită arată astfel:

1. Acționez.

2. Cealaltă persoană se supără.
3. Îmi asum totala responsabilitate pentru supărarea celeilalte persoane, fie că am avut legătură cu asta sau nu.
4. Mă simt vinovat.
5. Voi face orice pentru a repara situația, ca să mă simt mai bine.

Mai precis:
1. Îi spun unei prietene că nu pot merge la film cu ea în seara asta.
2. Ea se supără.
3. Mă simt oribil și cred că este vina mea că ea este supărată.
4. Mă simt o persoană rea.
5. Îmi anulez toate celelalte planuri ca să putem merge la film împreună. Ea se simte mai bine și eu mă simt mai bine pentru că ea se simte mai bine.

Vina necuvenită poate să nu aibă nici o legătură cu rănirea cuiva, dar poate avea o mare legătură cu faptul că noi *credem* că am rănit pe cineva. Șantajiștii sentimental ne încurajează să ne asumăm responsabilitatea totală pentru nemulțumirile și nefericirea lor, făcând tot ce le stă în putință pentru reprogramarea mecanismului de bază și necesar al vinovăției cuvenite pentru a genera vinovăție necuvenită, cu toate semnalele indicând vinovat, vinovat, vinovat.

Efectul este puternic. Cu toții vrem să credem că suntem oameni buni, iar vinovăția evocată de șantajiști ne atacă imaginea de oameni iubitori, de valoare, pe care o avem despre noi. Ne simțim responsabili pentru suferința șantajiștilor și îi credem când ne spun că le agravăm nefericirea neîndeplinindu-le dorințele.

Numele jocului este Reproșul

Una dintre modalitățile cele mai rapide prin care șantajiștii creează vinovăție necuvenită este reproșul, dând vina pe țintele lor pentru orice îi supără și pentru orice problemă ar avea. Cum sistemul nostru de vinovăție este în alertă în situații care ne fac să ne întrebăm dacă nu cumva am făcut vreun rău cuiva, majoritatea dintre noi ne vom simți vinovați ori de câte ori cineva ne va acuza direct că i-am făcut un rău – fie că am făcut sau nu ceva ca să merităm sentimentul. Uneori, reușim să scurtcircuităm reacția de vinovăție văzând că nu există vreo legătură între acuzație și realitate, dar de multe ori mai întâi ne scuzăm și abia mai târziu verificăm încă o dată logica șantajistului– dacă o verificăm de fel.

Vorbim adesea despre propagarea vinovăției, dar eu cred că este mult mai precis dacă vorbim despre propagarea reproșului. Asemenea vânzătorilor ambulanți de la începutul secolului, care își transportau marfa în cărucioare, șantajiștii sentimental care răspândesc reproșuri ne bombardează cu prezentări promoționale menite să ne atragă atenția. Deși detaliile variază, o frază, adesea nerostită, dar mereu prezentă

imediat dedesubtul suprafeței, servește drept slogan al negustătorului de reproșuri: *Este numai vina ta.* Aceasta este momeala care ne face să cumpărăm ce vând ei.

- Am o stare proastă (și e numai vina ta).
- Am răcit rău (și e numai vina ta).
- Știu că beau prea mult (și e numai vina ta).
- Am avut o zi proastă la serviciu (și e numai vina ta).

Când vezi o astfel de listă, sloganul pare absurd. Există toate șansele ca aceste nemulțumiri să nu aibă *deloc* legătură cu mult-ponegrita/ponegritul tu. Dar adesea nu recunoaștem mesajele derutante drept ceea ce sunt cu adevărat, deoarece majoritatea dintre noi avem tendința de a lua în serios reproșul când o persoană la care ținem este necăjită. Șantajistul ne explică bucuros cum și de ce toată responsabilitatea pentru o situație atârnă pe umerii noștri și doar puțin sau deloc pe ai lor. Noi cumpărăm reproșul și vinovăția noastră izvorăște liberă. Suntem numai buni pentru ușurarea care vine odată cu cedarea în fața șantajistului.

Ițe încâlcite

Este imposibil să separăm emoțiile ce compun FOG în interiorul nostru când șantajiștii pregătesc scena pentru manipulare. Acolo unde găsești un element din FOG, cu certitudine că și celelalte sunt pe aproape.

În cazul Mariei, de exemplu, obligația și vinovăția erau strâns legate între ele. Puțini dintre noi ne putem închipui că am putea să nu ne îndeplinim obligațiile fără să resimțim vinovăție, iar Maria nu a făcut excepție.

> Jay m-a făcut acasă cu ou și cu oțet și mi-a spus că dacă mă despărțeam de el era numai din vina mea. Am stat întinsă în pat, gândindu-mă ce ar însemna să eșuez ca soție și mamă, și m-am simțit al dracului de vinovată. Aș spune că am fost aproape paralizată mult timp. Nu puteam suporta gândul de a-mi abandona copiii – Dumnezeule, ei nu merită să aibă viețile distruse, năruite. Tot ce făcusem bine vreodată părea complet anulat de gândul că îmi destrămam familia. Aproape că nu puteam rosti cuvântul divorț pentru că mă făcea să mă simt atât de egoistă.

Încă o dată, Maria s-a pus pe ea pe ultimul loc, iar Jay știa că putea conta pe ea că o va face mereu. Deși faptele lui Jay îi dădeau toate motivele întemeiate pentru a fi furioasă și rănită, acele sentimente au fost umbrite de tot mai apăsătorul ei sentiment de vinovăție.

Asemenea Mariei, mulți oameni interacționează zilnic cu un șantajist care îi manipulează cu sentimentul vinovăției, iar resentimentele sau chiar ura de sine care se acumulează în ei sunt corozive. Când buna dispoziție sau chiar intimitatea dispar treptat, ceea ce pare a fi o căsnicie sau o prietenie devine un măr putred.

Nici o lege a prescripției

Odată ce șantajiștii văd că vinovăția țintelor lor le poate fi folositoare, timpul devine irelevant. Dacă nu există un incident *recent* de care să lege vinovăția și propagarea reproșului, va merge foarte bine și unul din trecut. Nu există nici un punct în care un eveniment generator de vinovăție să fie minimalizat, iar reparațiile să fie considerate complete. Țintele șantajului descoperă că oricare ar fi infracțiunea lor reală sau imaginară, nu există nici o lege a prescripției – nici un punct dincolo de care o veche „crimă" încetează a mai fi o problemă sau un delict ce trebuie pedepsit.

Karen, sora medicală pe care am cunoscut-o în Capitolul 2, a fost ținută în ceața vinovăției de fiica ei, Melanie, care nu a lăsat-o niciodată să uite un incident petrecut în copilăria ei.

> S-a întâmplat demult. Soțul meu, tatăl lui Melanie, a murit într-un accident de mașină când Melanie era mică. Melanie era în mașină – a fost grav rănită și a avut cicatrici pe față. Am plătit pentru chirurgie plastică și acum arată bine, dar încă este marcată de câteva urme rămase pe frunte. Și bineînțeles că am plătit pentru mulți ani de terapie pentru că știu cât de cumplit a fost totul pentru ea.
>
> Mi-a luat mult timp să îmi prelucrez vinovăția pentru acea seară. Știu că a fost vina celuilalt șofer – dar dacă nu am fi luat-o pe strada aia... Dacă am fi așteptat până a doua zi ca să plecăm cum a vrut soțul meu... Dacă... Melanie are propria-i versiune de ce eu sunt ticăloasa din poveste. Nu ratează nici o ocazie să îmi aducă aminte că plecam într-o excursie cu cortul pentru că eu insistasem că aveam nevoie de odihnă și relaxare. Dacă nu m-aș fi gândit numai la mine, dacă nu aș fi vrut să ies din birou pentru câteva zile, mașina nu ar fi fost unde fusese și accidentul nu ar fi avut loc. Știu că este absurd, dar asta îmi alimentează propriul sentiment de vinovăție și de fiecare dată cedez și îi dau orice își dorește.

Indiferent ce a făcut Karen pentru a-și alina durerea vinovăției, Melanie nu a lăsat-o multă vreme să uite. Karen a descoperit, așa cum inevitabil descoperă toate țintele șantajelor, că dacă cedezi o dată sau de două ori nu înseamnă că șantajul încetează, ci dimpotrivă, pretențiile cresc.

> Uneori mă întreb – chiar trebuie să plătesc pentru asta tot restul vieții? Am încercat să o ajut, dar nimic nu este de ajuns. Știu că nu eu sunt de vină pentru necazurile ei, dar totul pare să se reducă la acel unic moment când un bețiv nenorocit a intrat cu mașina în noi.

Vinovăția lui Karen este amestecată cu un simț al obligației față de fiica ei. Pentru Karen, acest neîncetat sentiment de vinovăție înseamnă că îi va fi etern îndatorată Melaniei pentru ce i s-a întâmplat, deși nu a fost vina lui Karen, și până când Karen nu va vedea ce se petrece, va capitula mereu în fața pretențiilor lui Melanie în efortul de-a o recompensa pentru suferința îndurată.

Când vinovăția cuvenită scapă de sub control

Chiar dacă vinovăția pe care o simțim este cuvenită, un șantajist sentimental nu ne va lăsa să uităm ce am făcut și nu va permite vinovăției noastre să își îndeplinească funcția de susținere a îndreptării comportamentului nostru, servind ca un dascăl pentru viitor. Bob, avocatul pe care l-am cunoscut în Capitolul 1, a știut că trădase încrederea soției lui, Stephanie, având o aventură și a dorit cu disperare să își repare greșeala găsind o modalitate prin care relația lor să se vindece. Dar Stephanie fusese profund rănită, insistând să îi tot amintească lui Bob de ofensa adusă. Bob s-a străduit să facă față sentimentului devenit între timp unul de obositoare vinovăție necuvenită.

> Nu știu ce altceva să mai fac ca să mă revanșez față de ea. Trebuie să muncesc ca să ne asigurăm existența și nu îmi pot petrece tot timpul consolând-o. Nu știu cum să o fac să se simtă în siguranță din nou, iar ea nu îmi spune ce ar trebui să fac. Dar nici nu vrea să renunțe. Am făcut-o să sufere, așa că vrea să fie sigură că sufăr și eu la fel de mult sau chiar peste. Hristoase, până și criminalii ies din închisoare până la urmă, dar eu sunt condamnat pe viață, fără șanse de liberare condiționată.

Stephanie a avut tot dreptul să fie supărată și rănită, dar ea și Bob au rămas suspendați în timp, ea folosindu-se de vinovăția lui pentru a-l controla. Atâta vreme cât vinovăția le-a dominat interacțiunea, nu au existat șanse de vindecare. Până când Stephanie și Bob nu au învățat cum să abordeze această emoție volatilă, nici unul dintre ei nu a fost capabil să găsească o cale de ieșire din șantajul sentimental care le împietrise căsnicia.

Vinovăția este bomba cu neutroni a șantajistului sentimental. Ea poate permite unei căsnicii să continue să existe, dar erodează încrederea și intimitatea datorită cărora dorim să avem căsnicii.

În ceață și dezorientat

În urmă cu mulți ani, am locuit într-o regiune de la malul mării, unde, de câteva ori pe an, ceața se lăsa pe la mijlocul zilei și nu se mai ridica până a doua zi. Într-o seară, când veneam târziu acasă de la serviciu, ceața era deosebit de deasă, iar eu conduceam prin cartierul meu chinuindu-mă să văd. Am răsuflat ușurată când am ajuns pe strada mea și mi-am văzut aleea din fața casei. Dar, nu știu din ce motiv, nu am reușit să deschid ușa garajului. Când am coborât din mașină ca să văd care era problema, mi-am dat seama că intrasem pe aleea casei vecine. Pur și simplu nu am putut vedea ce făcusem decât ulterior.

Experiența mea din seara aceea a fost exact la fel cu ceea ce se întâmplă când străbatem ceața șantajului sentimental. Chiar dacă orientarea noastră este bună, ceața pe care șantajiștii sentimental o creează adaugă o nouă dimensiune care ne dezorientează în mijlocul chiar și a celei mai familiare dintre situații sau relații.

Nu putem avea stabilitate emoțională dacă elementele FOG ne controlează viețile. Ele ne distrug simțul perspectivei, ne denaturează istoricul personal și ne întunecă percepția asupra celor ce se petrec în jurul nostru. FOG ne ocolesc procesele gândirii și atacă direct reflexele emoționale. Iar noi suntem brusc la pământ, fără să știm ce ne-a lovit. Scor: șantajist 100, țintă 0.

4. Instrumentele tranzacției

Cum creează șantajiștii noștri ceață în relațiile noastre cu ei? Cum ne manevrează astfel încât să dăm deoparte cele mai bune interese proprii când intrăm în tiparul frustrant cerere-presiune-supunere? Putem începe să vedem cum funcționează procesul privind mai îndeaproape strategiile utilizate invariabil de șantajiști – propriile instrumente specializate pentru această tranzacție.

Individual și în combinații, aceste ustensile intensifică unul sau mai multe elemente ale FOG, crescând presiunea din interiorul nostru pentru a găsi ușurarea spunând da cererilor șantajistului. Ele îi ajută de asemenea pe șantajiști să își justifice acțiunile, atât față de ei înșiși, cât și față de noi. Acest element este crucial, pentru că ajută la camuflarea șantajului cu motive acceptabile, chiar nobile, pentru existența lui. Asemenea părinților care își pedepsesc copiii spunând: „Fac asta numai pentru binele tău", șantajiștii sunt experți în raționare, folosindu-și instrumentele pentru a ne convinge că șantajul ne este cumva folositor.

Instrumentele sunt o constantă care se regăsește în infinit de variatele scenarii de șantaj sentimental, toți șantajiștii, indiferent de stilul adoptat, folosind unul sau mai multe dintre ele.

Năucirea

Șantajiștii văd conflictele noastre cu ei ca pe o reflectare a cât de împrăștiați și de dezorientați suntem noi, în vreme ce ei se consideră înțelepți și bine intenționați. În cei mai simpli termeni, noi suntem personajele rele, iar ei cele bune. În politică, acest proces de trecere a evenimentelor prin filtrul personajul bun/personajul rău se numește *political spin*, adică un fel de zăpăcire prin răsucirea vorbelor în funcție de interese, iar șantajiștii sentimental sunt doctori în această artă, adevărați maeștri ai creării unui nimb în jurul caracterului și motivelor lor și ai maculării motivelor noastre cu o grămadă de suspiciuni sau noroi și mai murdar de atât.

Doctor în manipulare

M-a sunat într-o zi o femeie pe nume Margaret, deoarece căsnicia ei era pe butuci și voia să vadă dacă ar fi putut-o salva cumva. Am făcut o programare, iar când a venit, am fost uimită de farmecul și de ținuta ei grațioasă. Margaret avea până în 45 de ani și era divorțată de cinci ani când l-a cunoscut pe proaspătul ei soț la o întâlnire a persoanelor necăsătorite organizată de biserică, la care veniseră amândoi. După o perioadă scurtă de curte intensă, Margaret și Cal s-au căsătorit. Erau împreună de aproximativ un an când ea a venit la mine.

Sunt atât de confuză și de deprimată. Am nevoie de niște răspunsuri – nu știu dacă eu am dreptate sau el. Chiar am crezut că am câștigat potul cel mare de data asta. Cal este chipeș, înstărit și, am crezut eu, bun și grijuliu. Faptul că ne-am cunoscut la biserică a fost important pentru mine pentru că a însemnat că aveam valori și credințe similare. Așa că imaginați-vă șocul meu când, la aproape opt luni de la nuntă, el m-a anunțat că vrea să particip la partide de sex în grup cu el – chestie pe care el o face de mulți ani. Mi-a spus că mă iubește așa de mult încât dorește să împărtășească asta cu mine.

I-am spus că nici în ruptul capului nu voi face așa ceva – ideea în sine m-a revoltat –, iar el a fost de-a dreptul șocat. A spus că îmi admirase dintotdeauna senzualitatea, dorind să mă inițieze în ceva care cu siguranță mi-ar îmbogăți viața. A spus că știa că își asuma un risc vorbind despre asta, dar că asta era dovada iubirii pe care mi-o purta, faptul că voia să împărtășească totul cu mine. Iar dacă făceam asta cu el, îi dovedeam la rândul meu că îl iubesc.

Când am refuzat categoric, s-a arătat de-a dreptul ofensat și într-un fel supărat. A spus că se înșelase amarnic în privința mea. A crezut că aveam vederi largi, că eram deschisă la minte și iubitoare, că nici prin cap nu îi trecuse că eram așa de puritană și de pudică – nu ăsta era genul de femeie de care se îndrăgostise el. După care a înfipt pumnalul până la capăt. A spus că, dacă nu o făceam eu, o mulțime dintre vechile lui iubite ar fi făcut-o.

Asemenea tuturor doctorilor în manipulare, Cal își interpreta propriile dorințe în termeni strălucitor de pozitivi, descriind reticența lui Margaret extrem de negativ. Șantajiștii ne informează că ei trebuie să câștige pentru că rezultatul dorit de ei este mai plin de iubire, mai deschis, mai matur. Este tot ce poate fi mai bun. Ei sunt îndreptățiți să îl obțină. În același timp – și uneori în maniera cea mai politicoasă – ne fac pe noi egoiști, crispați, imaturi, proști, nerecunoscători, slabi. Orice rezistență din partea noastră este transformată dintr-un indicator al nevoilor într-o dovadă a defectelor noastre.

Cal a insinuat chiar că fusese indus în eroare sau păcălit de comportamentul de la început al lui Margaret. Dar ea putea schimba acea judecată făcându-i lui Cal pe plac, un act care dovedea că era femeia deschisă, senzuală, dorită de el.

Etichete derutante

Mă opresc asupra etichetelor folosite de Cal pentru Margaret deoarece tactica zăpăcelii presupune folosirea adjectivelor – pozitive pentru șantajist și ținta supusă, negative pentru persoana care i se opune. Cal a interpretat diferendul său cu Margaret ca fiind un semn că era ceva în neregulă cu ea, după care a folosit etichete care să-i consolideze poziția. Experiența este debusolantă. Etichetele șantajiștilor sunt atât de diferite de cele pe care le-am alege noi încât în scurt timp ne îndoim de etichetele pe care le aplicăm noi înșine lucrurilor și începem să asimilăm îndoielile

șantajiștilor cu privire la percepțiile, caracterul, virtuțile, senzualitatea, valorile noastre. Suntem prinși în capcana unei ceți dintre cele mai periculoase, așa cum mi-a spus Margaret:

> Nu reușeam să înțeleg cum de putea Cal să fie atât de diferit de bărbatul cu care credeam că mă căsătorisem. Cum de mă înșelasem așa de rău în privința lui? Nu-mi venea să cred. În cel mai rațional mod pe care vi-l puteți imagina, a făcut să pară că eu îi dădusem de înțeles că aș fi făcut orice cu el și îmi tot spunea ce bine ar fi pentru cuplul nostru. A fost mai simplu pentru mine să cred că îmi scăpa ceva și că, dacă aș fi putut pur și simplu să înțeleg ideile lui Cal despre sexul în grup, poate nu mi s-ar mai fi părut atât de revoltător. Chiar m-a frământat asta. Mi-am spus: poate chiar sunt crispată. Poate că sunt puțin pudică. Poate că pur și simplu nu înțeleg. Am început să cred că era ceva în neregulă cu mine și că făcusem din țânțar armăsar.

Margaret fusese sigură că pentru ea – și pentru căsnicie – sexul în grup nu ar fi putut avea vreun efect pozitiv, dar cum Cal continua să vorbească, a început să aibă îndoieli. Când tactica zăpăcelii este eficientă, nu mai știm ce este dăunător și ce este sănătos și începem să punem la îndoială ceea ce vedem că se petrece între noi și șantajist. Începem să credem vorbele meșteșugite pentru că vrem ca prietenii, iubiții, șefii, rudele noastre să fie corecți și buni, și nu meschini, insensibili, despotici. Vrem să avem încredere în cealaltă persoană în loc să constatăm că ea sau el ne manipulează punându-ne etichete care ne fac să ne simțim rușinați sau necorespunzători.

Margaret a încercat din răsputeri să facă situația să se potrivească logic în tabloul imaginat de ea despre viața alături de Cal. Cu siguranță că era ceva ce ea nu pricepuse încă, o interpretare care ar fi făcut dorința lui Cal să pară admisibilă. Dacă îngrijorările ei erau bine întemeiate, ce spunea asta despre căsnicia lor, despre el? Acestea erau întrebări înspăimântătoare și, sincer, Margaret nu dorea să le recunoască existența. Nu dorea să admită față de ea însăși că se înșelase în privința lui. Era mai puțin dureros pentru ea să accepte versiunea de realitate vândută de Cal decât să privească în față adevărurile deranjante despre el și despre relația lor.

Cal, pe lângă faptul că a făcut-o pe Margaret să se îndoiască de ea însăși, s-a bazat mult pe simțul obligației pe care ea trebuia să îl aibă. În strategia lui, era datoria ei de soție să participe la partide de sex în grup cu el – nu dorea o soție care să îi refuze asta. Imaginați-vă cât de surprinsă și de vulnerabilă trebuie să se fi simțit ea când a amenințat că o va înlocui cu cineva care i-ar fi îndeplinit dorința „rezonabilă". Din păcate, Margaret a cedat.

> Nu pot să cred că am cedat presiunilor lui și am fost de acord să încerc, dacă asta însemna așa de mult pentru el. Mi-e așa rușine. Am urât fiecare secundă. Mă simt murdară și furioasă și teribil de deprimată.

Ceața a fost atât de deasă, iar Margaret fusese atât de dezorientată, că nici nu e de

mirare că a sfârșit prin a acționa într-un fel care nici nu i-ar fi trecut prin minte altfel.

Cum devenim cei „răi“

Pe lângă faptul că șantajiștii compromit percepțiile țintelor lor, mulți cresc presiunea punându-ne la încercare caracterul, motivele și virtuțile. Acest tip de tactică a năucirii este popular în conflictele domestice, mai ales în cele în care părinții insistă să aibă control asupra copiilor adulți. Dragostea și respectul sunt echivalente cu supunerea totală, iar când acest lucru nu se întâmplă, este ca și cum ar fi avut loc o trădare. Ideea de bază a șantajistului, repetată cu infinite variații, este: *Faci asta doar ca să mă necăjești. Nu-ți pasă deloc de sentimentele mele.*

Când Josh s-a îndrăgostit de Beth și a început să se gândească să se însoare în afara religiei lui, a știut că își va supăra părinții, dar nu s-a gândit la atacul atât de brutal lansat de tatăl lui în efortul de a-i băga mințile în cap.

> Nu-mi venea să cred ce spunea tata. Ai fi zis că eu conspirasem cumva ca să-i distrug viața. De ce îl torturam? De ce îi înfigeam un pumnal în inimă? Peste noapte, m-am transformat dintr-un fiu bun în cel mai mare ratat al familiei.

Josh trăise departe de părinții lui câțiva ani, dar, ca majoritatea oamenilor care își aud părinții zicând „M-ai rănit“, sau „M-ai dezamăgit“, Josh a simțit impactul acelor declarații ca pe un pumn în stomac.

Astfel de cuvinte, venind de la cineva apropiat, se lipesc de noi, afectându-ne giroscopul interior care ne ghidează acțiunile și lăsându-ne cu o părere proastă despre noi înșine. Evident, putem fi etichetați drept fără suflet, fără caracter sau egoiști în orice relație cu un șantajist, dar aceste etichete sunt deosebit de greu de suportat când vin de la un părinte, pe care l-am considerat în anii noștri de formare o adevărată zeitate a înțelepciunii și a dreptății. Părinții care folosesc tactica năucirii împotriva noastră ne pot anula încrederea în ei aproape mai repede decât oricine.

Patologizare

Unii șantajiști ne spun că le rezistăm doar pentru că suntem bolnavi sau nebuni. În psihoterapie, asta se numește patologizare și, oricât de mult aș detesta folosirea jargonului psihiatric, termenul patologizare descrie perfect această activitate. *Patologie* vine din cuvântul grecesc *pathos*, care se referă la entuziasm sau însuflețire pasionată, dar conotația actuală a cuvântului este „boală“. Patologizarea este un mod de a ne face să părem „bolnavi“ când nu acceptăm ideile unui șantajist. Șantajiștii ne acuză că suntem nevrotici, suciți, isterici. Și cel mai denaturat, ei dizolvă încrederea acumulată într-o relație înșiruind toate evenimente negative trăite împreună și aruncându-ni-le în față pentru a dovedi că noi am provocat întâmplarea pentru că suntem de-a dreptul handicapați emoțional.

Deoarece experiența de a fi patologizați de șantajiști poate fi o lovitură devastatoare dată încrederii noastre și conștiinței de sine, ea este un instrument deosebit de toxic – și de eficient.

Când iubirea este o obligație

Patologizarea apare adesea în relații de iubire când există un dezechilibru al dorințelor. O persoană dorește mai mult decât cealaltă – mai multă dragoste, mai mult timp, mai multă atenție, mai mult devotament –, iar când acest lucru nu se întâmplă, el sau ea încearcă să le obțină de la noi punând la îndoială capacitatea noastră de a iubi. Mulți dintre noi își vor da toată osteneala pentru a dovedi că suntem iubitori și demni de iubire și mulți dintre noi credem în mod eronat că „Dacă cineva mă iubește, ar trebui să îl iubesc și eu pe el – sau ceva este în neregulă cu mine".

Clientul meu Roger, un scenarist la vreo 35 de ani, s-a confruntat cu patologizarea când a decis că avea nevoie de independență față de Alice, o actriță pe care o cunoscuse la o întâlnire a alcoolicilor anonimi cu opt luni în urmă.

> Am sentimentul că Alice îmi este mai devotată decât oricine altcineva de până acum. A fost incredibil de fantastic să petrec timpul cu ea imediat după ce ne-am cunoscut. Venea și se așeza pe patul meu, citind ciornele lucrărilor mele, ridicându-le în slăvi. Părea să aprecieze ce încercam eu să fac și să îi placă la fel de mult ca mie. M-am îndrăgostit rău de tot de ea. Ea văzuse toate filmele făcute vreodată, este nostimă, superbă și crede că am fost meniți să fim împreună.
>
> Dar, după numai câteva luni, a început să insiste să ne mutăm împreună. Îmi tot spunea ce entuziasmată era că ne găsiserăm și că știa că ne vom transforma viețile unul altuia. Eu trebuia doar să nu mă mai opun – să mă relaxez și să-L las pe Dumnezeu să ne îndrume către o relație grozavă. A spus că știa că eram probabil reticent din cauza despărțirii urâte de fosta mea cu un an în urmă, dar trebuia să îmi înfrunt temerile, nu să fug de ele. Suna bine, dar părea mult prea repede.

Alice și Roger au petrecut mult timp discutând despre programul în 12 pași de dezalcoolizare pe care îl urmau, susținându-se reciproc. Dar lui Alice îi plăcea să facă pe psihoterapeuta, mai ales când Roger vorbea despre teama lui că relația lor evolua prea repede. El încerca să controleze lucrurile, i-a spus ea, și trebuia să înceteze să se mai opună. Chiar și în această fază incipientă, Alice dorea să definească ezitarea lui Roger drept o reminiscență a comportamentului nevrotic din perioada când bea, deși nu mai pusese alcool în gură de unsprezece ani. Iar Roger a acceptat acest lucru cu brațele deschise. În ciuda sentimentului sâcâitor că avea mai multe probleme cu Alice decât putea duce, a decis că poate ea avea totuși dreptate așa că i-a spus că se pot muta împreună.

> A fost atât de clară despre viitorul nostru, iar eu am încercat doar să iau lucrurile

pe rând – dar când cineva te iubește astfel, pare că are această imensă sursă de energie, iar tu te lași antrenat în ea. Recunosc că mi-a dat un sentiment de neliniște, dar fac față. În ultimele câteva luni, însă, Alice a început să discute despre eventualitatea să facem un copil. Ea are 35 de ani și are serios chef de un copil. Spune că nu ar trebui să ne căsătorim, dar că asta ar fi șansa perfectă pentru a ne exprima toată dragostea și creativitatea. Mi-a citit cărți despre copii și a scos fotografii cu mine când eram bebeluș ca să văd cum va arăta copilul nostru. Este prea mult. Nu știu dacă vreau să-mi petrec tot restul vieții cu ea sau dacă vreau să fiu vreodată tatăl cuiva. Eu am nevoie de spațiu ca să muncesc și să scriu.

O plac și cred că este grozavă, dar trebuie să fac ordine în lucruri. Nu sunt sigur că am pentru ea aceleași sentimente pe care pare să le aibă ea pentru mine – pur și simplu nu sunt sigur. Așa că am spus că am nevoie să fiu singur o vreme ca să văd și eu cum ar arăta lucrurile în viitor.

Împotrivirea lui Roger față de planurile lui Alice a declanșat o reacție furioasă.

Ea a spus ceva de genul: „Mi-e frică de tine când vorbești așa. Ai spus că mă iubești, dar judecând după ceea ce tocmai mi-ai spus, nu pot decât să cred că ești un mincinos notoriu. Știu că ți-e frică să te apropii de mine după dezastrul cu ultima ta relație, dar am crezut că ești pregătit să începi să trăiești în prezent, și nu în trecut. Știu că sunt o persoană impetuoasă, dar am crezut că mi-am găsit perechea. Presupun că nu mă pot supăra pe tine, dar mi-e milă de tine. Îți este prea frică de viață ca să poți iubi vreodată. Tu te simți confortabil doar cu bietele tale fantezii scenaristice. Recunoaște, suferi de beție uscată**, la fel ca fustangiul de taică-tu."

Apoi, cu un râs nervos, Roger a spus:

Am tot reluat asta în minte, întrebându-mă dacă nu cumva are dreptate. Chiar am dificultăți în a lega o relație. Poate că nu știu cum să fiu cu cineva care mă iubește cu adevărat.

I-am spus lui Roger că trecuse cu vederea ceva ce mulți oameni uită: Nu este nimic „în neregulă" cu tine doar pentru că nu dorești pe cineva la fel de mult precum te dorește acel cineva pe tine. Asemenea multor persoane care patologizează, Alice a folosit greșit cuvântul *iubire*. Acțiunile ei au fost pline de dependență, disperare și de nevoia de totală posedare a lui Roger, nimic din toate acestea neavând legătură cu iubirea matură. Dar pentru ea presiunea a fost justificată de marea și de copleșitoarea pasiune pentru el – iar dacă Roger nu a simțit cu aceeași intensitate ca ea, singura explicație pe care ea a putut-o accepta a fost că el trebuie să aibă o problemă psihologică înfiorătoare.

Reacționând la dorința lui Roger de mai mult spațiu, Alice a folosit o tactică pe care se bazează mulți dintre cei care patologizează: i-a aruncat în față lucruri neplăcute pe care Roger i le mărturisise despre el și despre familia lui. Roger îi povestise despre tatăl lui, care renunțase la alcool și îl înlocuise cu o nevoie

compulsivă de a avea relații cu femei, iar Alice știa că, asemenea multora dintre noi, marea teamă a lui Roger era „să nu mă transform în tata". Secrete, temeri sau confidențe pe care le-am împărtășit unor astfel de persoane devin arme la îndemână într-un conflict. Evenimente de viață dureroase – divorțuri, lupte pentru custodia copiilor, avorturi – despre care am vorbit în momente de intimitate, toate sunt folosite drept dovadă a instabilității noastre. Pentru Roger, „dovada" lui Alice că abstinența cu greu dobândită de Roger era cumva întinată a fost motiv de alarmă.

Șantajiștii sentimental ne acuză adesea că suntem incapabili să iubim sau să menținem o relație de prietenie pur și simplu pentru că nu ne simțim la fel de apropiați de ei, ca prieteni sau iubiți, precum simt ei că ar trebui. Este un gen de patologizare la care mulți dintre noi suntem vulnerabili, mai ales dacă vedem relațiile intime ca pe un test decisiv pentru sănătate mentală. Deși șantajiștii exagerează susținând că o relație nu funcționează pentru că suntem noi bolnavi sau defecți, astfel de acuze lovesc direct în suflet, adesea cu succes.

Ce problemă ai?

Nu toate persoanele care patologizează etichetează fățiș o persoană drept bolnavă. Acest instrument are înfățișări mai subtile. Clienta mea Catherine m-a căutat, cu încrederea de sine zdruncinată, după repetate certuri cu psihoterapeutul ei.

> Eram pregătită să mă întorc la slujba mea de contabil cu jumătate de normă și să îmi iau diploma de master, și eram destul de îngrijorată de asta. Dar în principal, avusesem de curând o experiență neplăcută cu un tip și voiam să înțeleg ce se întâmplase. Așa că am decis să merg la un psihoterapeut de care prietena mea Lanie era foarte încântată.
>
> Rhonda a avut ceva respingător de la bun început, dar mi-am spus că pur și simplu îmi trebuie ceva timp până mă obișnuiesc cu această nouă relație. Mi se părea că de fiecare dată încerca să mă insulte cumva. Unul dintre lucrurile ei preferate era să decupeze din reviste articole despre femei de succes și să mi le dea la începutul ședințelor pentru „inspirație". Mă făcea să mă simt ca dracu'. „Uite cum ar trebui să fii, iar dacă faci ce-ți spun eu, aici vei ajunge."
>
> Îmi tot spunea să mă alătur unuia dintre grupurile ei de terapie, dar pe mine nu mă interesa deloc așa ceva. Poate că avea dreptate că mi-ar fi făcut foarte bine, dar, Dumnezeule, eu trebuia să dedic atâtea ore programului de master și muncii că nu-mi mai rămânea timp deloc. Rhonda vedea lucrurile altfel. A spus că eram îndărătnică și dependentă de control și că de aceea aveam probleme în viață.

Patologizarea este cu precădere persuasivă când vine de la o autoritate în domeniu – doctor, profesor, avocat sau psihoterapeut. Relațiile noastre cu aceste persoane se bazează pe încredere, noi obișnuind să îi vedem pe acești profesioniști cu o aură de înțelepciune pe care alții nu o merită. Presupunem că ei ne vor trata cu

deschidere și integritate. Dar am întâlnit cu toții specialiști care par să creadă că licența lor de practicare a unei profesii le fac ireproșabile opiniile și acțiunile. Poate că nu ne spun niciodată în față „Ai o problemă“, dar cu un gest, un ton critic aspru al vocii sau un maxilar încordat, dau de înțeles că avem o problemă și că punctul nostru de vedere este greșit.

> Era limpede din tonul ei, din limbajul trupului și din întreaga ei atitudine că era supărată pe mine – și mă simțeam groaznic. Mi-era teamă că o să se înfurie. Iar asta ar fi fost confirmarea supremă a faptului că nu eram OK. La urma urmei, psihoterapeutul tău este arbitrul a ceea ce este corect și greșit, iar dacă el nu te place sau nu este de acord cu tine, atunci e clar că este ceva în neregulă cu tine. Apoi, eu m-am temut mereu de mânie, de cuvinte aspre. Când ai de-a face cu cineva în poziție de putere, asta se înmulțește cu zece.

În mod arogant, „autorități“ precum Rhonda indică faptul că nu trebuie provocate. Ele ne spun că fac totul în interesul nostru, iar, dacă noi ne opunem, dovedim cât de îndărătnici, de prost informați și de nesiguri suntem. *Ei* sunt experții, chiar dacă este vorba de informațiile cele mai intime despre noi înșine, iar noi nu avem voie să le punem la îndoială sfatul sau felul în care interpretează o situație.

Secrete periculoase

Multe familii care au secrete „rușinoase“, precum copii abuzați, alcoolism, boli emoționale și suicid cad tacit de acord să țină aceste lucruri secrete și să nu discute niciodată despre ele. Dar când o persoană alege să iasă din sistemul familiei care supraviețuiește pe negare și secret, este tipic pentru membrii familiei să o eticheteze drept nebună, necruțătoare sau sabotoare pentru că îndrăznește să vorbească despre istoria lor ascunsă și îndelung negată. Am văzut frecvent genul acesta de patologizare în timpul anilor în care m-am specializat în lucrul cu adulți abuzați sexual și/sau fizic în copilărie. Când clienții mei începeau să se simtă mai bine, voiau și aveau nevoie să discute cu cineva despre experiențele lor, dar unele familii se luptau din răsputeri să îi împiedice să rupă tăcerea.

Este axiomatic că o familie încearcă să își blocheze membrii când aceștia încearcă să redevină sănătoși cu atât mai mult cu cât este mai răvășită. Iar șantajul funcționează mult prea des. Amenințări cu abandonarea, exilul, pedepsirea, răzbunarea și dezaprobarea sau disprețul total pot strivi hotărârea persoanei a cărei încercare de a se însănătoși a fost patologizată drept egoistă, inutilă și distructivă.

Roberta, 30 de ani, administrator al unei companii de telemarketing, continuă să trăiască având leziuni la gât și oase suferite în copilărie din cauza tatălui abuziv. Când ne-am cunoscut, fusese spitalizată pentru depresie într-o unitate din al cărei personal făceam și eu parte. Unul dintre primele lucruri pe care mi le-a spus este că nu a mai putut suporta să păstreze secretul abuzului suferit în familie.

Când Roberta a început să vorbească despre copilărie, s-a uitat la mama ei ca să îi confirme ceea ce văzuse și trăise, dar în locul înțelegerii la care sperase, a fost patologizată.

> În urmă cu aproximativ șase luni am încercat să discut cu mama și să îi spun că am aflat că am încă niște leziuni mai vechi de la bătăile tatei. Iar ea nici nu a vrut să audă. Mi-a spus că vorbeam de parcă taică-meu mă omorâse sau ceva de genul. Iar eu am spus: „Mai ții minte când tata m-a prins de păr și m-a învârtit și m-a trântit de podea?"
>
> Ea s-a uitat la mine de parcă aș fi fost un extraterestru. A spus: „Dumnezeule, de unde-ți vin toate ideile astea? Ce îți bagă în cap doctorii ăia? Ai fost spălată pe creier?" Iar eu am spus: „Mamă, tu erai acolo mai mereu când eram bătută – stăteai în ușă și te uitai". Ei i-a sărit muștarul. Nu a putut face față. A spus că inventam totul și că eram nebună. Cum puteam să vorbesc așa despre tata? A spus că nu putea suporta să îmi mai vorbească dacă nu mă tratam ca să mă opresc să mai spun asemenea minciuni sfruntate. A fost devastator.

Mama Robertei a considerat amintirile fiicei ei atât de amenințătoare încât nu doar că le-a negat, dar a și presat-o pe Roberta să le nege și ea, amenințând-o că rupe orice legătură cu ea dacă nu înceta să își mai necăjească familia. Tentativele sănătoase, precum cea a Robertei de a dezvălui și discuta ce i se întâmplase, primesc adeseori o interpretare sinistră din partea celorlalți membri ai familiei, etichetate fiind drept „fictive" și „exagerate", produse ale unei minți bolnave. Noi poate avem nevoie disperată să rostim adevărul despre ce ni s-a întâmplat, dar este nevoie de hotărâre, pregătire și susținere pentru a contracara patologizarea universală care merge mână în mână cu abuzul pe termen lung sau cu problemele profunde dintr-o familie.

Patologizarea țintește o zonă greu de apărat pentru noi. Ar fi ușor pentru majoritatea dintre noi să ne apărăm contra criticării abilităților și realizărilor noastre, pentru că suntem înconjurați de confirmări externe solide a ceea ce putem face. Dar când un șantajist ne spune că suntem cumva defecți psihologic, s-ar putea să le acceptăm descrierea ca pe un feedback rațional. Știm că nu putem fi complet obiectivi față de noi înșine, mulți dintre noi fiind îngroziți de posibilii demoni care ar trăi în interiorul nostru. Pe asta mizează cei care ne patologizează.

Patologizarea, asemenea tacticii de năucire, ne face să nu mai fim siguri de amintirile, judecata, inteligența și caracterul nostru. Dar, în cazul patologizării, mizele sunt mult mai mari. Acest instrument ne poate face să ne îndoim de propria noastră sănătate mentală.

Recrutare de aliați

Când tentativele de șantaj simplu nu sunt eficiente, mulți șantajiști apelează la întăriri. Cheamă în ajutor alți oameni – rude, prieteni, preoți – care să aducă argumente care să demonstreze că au dreptate. Astfel, își atacă țintele în echipe

dublate sau triplate ca forță. Șantajiștii strâng laolaltă pe oricine pentru care știu ei că ținta are sentimente de afecțiune și respect. Când se confruntă cu acest front solid, ținta se poate simți copleșită numeric și ca putere.

Într-o seară, la scurt timp după ce am început să lucrez cu Roberta, am văzut acest instrument în acțiune. Părinții Robertei au venit pentru o ședință de consiliere de familie cu fratele și două surori de-ale Robertei, toți nerăbdători să își arate solidaritatea cu părinții lor. Când i-am întrebat ce părere aveau despre dorința Robertei de a discuta deschis despre abuzul tatălui ei, am observat cum au strâns rândurile. Frații s-au privit între ei, iar în cele din urmă, fratele mai mare, Al, a început să vorbească:

> Mama ne-a chemat și ne-a întrebat dacă vrem să venim și să vă spunem adevărul despre ce s-a întâmplat în familia noastră pentru că suntem o familie bună, iar Roberta încearcă doar să ne distrugă. Știți ce bolnavă a fost – uitați-vă la ea, tot timpul prin spitale pentru depresie, tentative de sinucidere… Nu m-ar surprinde dacă ar auzi voci sau așa ceva.

A zâmbit, privind prin încăpere în timp ce părinții și surorile lui dădeau aprobator din cap.

> A avut mereu probleme serioase. Toți vrem să o ajutăm să se facă bine, dar n-o putem lăsa să spună povești de groază despre noi. A inventat chestia asta cu abuzul și se pare că foarte mulți oameni o cred. Noi vrem doar să ne spălăm numele și să vedem că ea primește ajutorul de care are nevoie.

Robertei îi fusese deja foarte greu să nu renunțe la ce știa în fața negării mamei ei, iar acum misiunea îi era și mai dificilă. Se confrunta cu o încăpere plină de șantajiști care voiau ca ea să își țină gura. Iar ofensiva agresivă era un mesaj pentru „trădătoare“ că ar fi fost bine-venită să revină în turmă numai dacă tăcea, astfel încât fiecare să reia un comportament care, deși distructiv pentru toți, era cunoscut, prin urmare, confortabil.

Efective proaspete

Clienta mea Maria, administratorul de spital din capitolul anterior, este un alt exemplu convingător al acestui gen de recrutare de aliați. Când a descoperit aventurile extraconjugale ale soțului ei și i-a spus că se gândea să îl părăsească, el a încercat totul ca să o convingă să se răzgândească – inclusiv ajutorul rudelor.

> A văzut că amenințările și seducția și toate lucrurile care funcționaseră pentru el în trecut nu mai funcționau acum, așa că a adus artileria grea – părinții lui. Îi plăceam la nebunie pe socrii mei. Tatăl lui era și el doctor, iar mama lui avea un suflet de aur și fusese minunată cu mine din ziua în care o cunoscusem. Astfel, în ziua în care tatăl lui

Jay a sunat propunând să avem o ședință de familie la ei acasă, am ezitat, dar m-am gândit că îi datoram atâta respect.

Din clipa în care am călcat în casa lor, am știut că făcusem o greșeală. Jay ajunsese mai devreme și era clar că discutase despre cât de irațională eram. Cum ar fi putut ei fi obiectivi în privința băiatului lor de aur și cum ar fi putut fi cinstiți cu mine?

Îngrijorarea Mariei era bine fondată. Sub nici o formă părinții lui Jay nu ar fi putut fi obiectivi în această situație, iar ceea ce s-a petrecut după nu a fost o surpriză.

Timp de mai bine de o oră, au discutat despre cum toate căsniciile trec prin perioade grele, și că nu poți pleca la prima problemă care apare. Ei au spus că Jay fusese de acord să petreacă mai mult timp acasă și să mai reducă din orele de la spital, iar asta ar fi trebuit să rezolve mica noastră dispută. Deci, dacă eu aș fi încetat să mai folosesc cuvântul divorț, nimeni nu ar fi trebuit să afle ceva despre asta. M-au întrebat dacă eu chiar voiam să am pe conștiință destrămarea familiei, mai ales știind cât de mult mă iubea Jay. Au spus că li se rupea inima să îl vadă suferind; nu știam ce însemna asta pentru copii? Cum de puteam să fac atâția oameni nefericiți când soțul meu făcea atât de mult ca să ne asigure un viitor frumos?

Când i-am întrebat dacă Jay le spusese despre aventurile lui extraconjugale, mi-am dat seama din reacția lor că nu o făcuse. Au fost atât de încurcați că m-am gândit că poate vor înțelege puțin mai bine de ce eram atât de nefericită alături de fiul lor. Apoi tatăl lui a spus cel mai incredibil lucru posibil. A spus: „Ăsta nu este un motiv întemeiat pentru a destrăma o familie! Familia este pe primul loc. Nu poți ceda la prima problemă apărută și să renunți la tot. Gândește-te la copii – nepoții noștri." Asta a durut!

Deci, în loc de o persoană care îi sucea mâna la spate, Maria avea cum trei și a avut nevoie de toate resursele interioare pentru a le face față. Mesajul tuturor era același – de parcă Jay însuși ar fi scris scenariul –, dar auzind cuvintele lui Jay rostite de alți oameni pe care ea îi iubea și în care avea încredere a făcut ca acele cuvinte să cântărească și mai greu.

Chemarea unei autorități mai înalte

Când prietenii și familia nu sunt întăriri suficiente pentru șantajiștii sentimental, aceștia se pot adresa unei autorități mai înalte, cum ar fi Biblia sau altă sursă externă de cunoștințe sau competență, pentru a le susține poziția. Această formă de presiune poate suna la fel de simplu ca „Psihoterapeutul meu spune că ești rău" sau „Am făcut un curs unde ne-au spus că..." sau „Draga de Abby spune că..."

Înțelepciunea reverberează diferit în fiecare dintre noi, nici unul dintre noi neputând reclama monopol exclusiv asupra ei, însă șantajiștii vor insista că există un adevăr și numai unul, al lor, extrăgând în acest scop anumite comentarii, citate, învățăminte și fragmente dintr-o multitudine de surse.

Comparații negative

„De ce nu poți fi ca...“ Aceste șase cuvinte au o încărcătură emoțională care are o influență puternică asupra sentimentului nostru de îndoială de sine, asupra fricii noastre că nu corespundem așteptărilor. Șantajiștii indică adeseori o persoană drept model, un ideal impecabil față de care noi lăsăm de dorit. *Acea* persoană nu ar avea nici o problemă să satisfacă dorințele șantajistului – așa că noi de ce nu putem?

„Uite la sora ta – ea este dispusă să dea o mână de ajutor afacerii.“

„Frank nu pare să aibă probleme cu respectarea termenelor – poate ți-ar folosi niște sugestii de la el.“

„Pe Mona n-ai s-o vezi părăsindu-și bărbatul la greu.“

Comparațiile negative ne fac să ne simțim brusc defecți. Noi nu suntem la fel de buni, de loiali, de împliniți precum cutare sau cutare, și ne simțim îngrijorați și vinovați. Atât de îngrijorați, de fapt, încât am fi poate dispuși să le cedăm șantajiștilor ca să le dovedim că se înșală în privința noastră.

Clienta mea, Leigh, este agent de bursă. Mama ei, Ellen, are centura neagră la comparații negative, iar Leigh a simțit presiunea într-o diversitate de forme de-a lungul anilor.

> Când tata a murit, mama a rămas complet neajutorată. Toată viața ei existaseră bărbați care avuseseră grijă de ea, iar când tata a murit, a apelat la mine în acest scop.
>
> Am aflat repede că ar fi trebuit să: (a) petrec enorm de mult timp cu mama și (b) să îi găsesc un avocat, să îi găsesc un contabil și să fac o mulțime de lucruri pe care ea era perfect capabilă să le facă și singură. Dar se pricepe să facă pe neajutorata, iar eu am sărit imediat în ajutor. Mie nu mi-e greu să fac toate acele lucruri, așa că nu a fost o problemă. Mitul este că vei obține dragoste și aprobare pentru asta. Dar realitatea este că nu poți face nimic ca să mulțumești o femeie ca ea. Așa că bineînțeles că onorariul contabilului a fost prea mare, avocatul nu a fost bun de nimic și așa mai departe, iar eu eram o nenorocită că nu veneam să iau cina cu ea pentru că îi promisesem fiului meu că îl ajut pentru piesa în care juca.
>
> Dacă ceea ce am făcut nu a fost întocmai perfect, cu siguranță am aflat asta. Și de fiecare dată când am început să mă retrag, ea a început să apeleze la verișoara mea Caroline. Foarte curând a început: „Caroline vrea să fie cu mine tot timpul. Uite ce fiică bună îmi este – o fiică mai bună decât îmi ești tu.“ Mă întreb dacă și-a dat seama cât de mult m-au rănit acele cuvinte și cât de vinovată m-au făcut să mă simt. Am început să petrec mult mai mult timp cu ea decât mi-aș fi dorit, încercând să îi rezolv problemele, doar pentru a evita să fiu comparată cu Caroline.

Persoana cu care suntem comparați pare să obțină toată dragostea și aprobarea pe care ni le dorim noi, fiind astfel absolut natural să reacționăm competitiv și să încercăm să deținem noi acea poziție. Pentru Leigh, comparațiile nu au luat sfârșit, ea nereușind să se ridice la nivelul pretențiilor.

Presiune periculoasă

La locul de muncă, aceste comparații negative creează o atmosferă asemănătoare cu cea dintr-o familie cu probleme, hrănind invidia și competitivitatea. Ne-am putea trezi că încercăm să ne ridicăm la standarde imposibile stabilite de un șef paternalist care, asmuțind angajații unii împotriva altora, creează „rivalități frățești" în rândul colegilor de muncă.

Când clienta mea Kim a venit la mine prima dată, era sub o presiune imensă din partea unui șef care folosea comparații negative ca să o „motiveze". Kim, care are 35 de ani, a avut ghinionul de a fi fost angajată ca să o înlocuiască pe Miranda, un legendar editor de revistă în prag de pensionare.

> Eu sunt destul de eficientă și am multe idei bune. Lucrez bine cu redactorii și îmi plăcea ce fac. Dar șeful meu mă pistonează mai mult decât pe oricine din echipă, comparându-mă constant cu Miranda. Este ca și cum nu pot face niciodată destul. Dacă îndeplinesc patru sarcini într-o săptămână, șeful meu, Ken, spune ceva de genul: „Grozav. Miranda făcea asta într-o săptămână mai proastă. Recordul ei a fost de opt sau nouă." Dacă spun că am nevoie să plec într-o seară chiar când se termină programul, și nu după obișnuitele 10 sau 11 ore, el începe și vorbește despre cum o să moară etica muncii fără Miranda. Este legendară pentru că a trăit practic la birou.
>
> Eu cred că Miranda a fost fantastică – dar bea de stinge, nu are familie și trăiește doar pentru munca ei. Ideea este că eu încerc să mă ridic la nivelul ei – și eu am o viață personală. Trebuie să petrec timp cu copiii și soțul meu, muncesc și la templu, lucru foarte important pentru mine. Dar Ken nu-mi dă pace, insistă să fac mai mult, iar uneori, când spune că aș putea fi următoarea Miranda dacă aș mai lua încă un proiect, mă păcălește. N-am nici o scăpare. Dacă nu fac ce vrea, spune că nu mă ridic la nivelul ei. Și pe urmă mai spune că am talentul să fiu o vedetă ca ea – dacă fac munca suplimentară propusă de el. Spune că nu ar trebui să mă gândesc la asta ca la muncă suplimentară, ci ca la siguranța locului de muncă.
>
> Familia mea înnebunește că nu sunt cu ei, sunt epuizată, încep să mă doară brațele și gâtul de la cât stau la calculator – și cel mai rău dintre toate, îmi pun la îndoială propria-mi competență. Dar simt că trebuie să mă ridic la nivelul standardelor Mirandei, ca și cum nu aș fi destul de bună dacă n-aș face-o.

Când ne gândim la presiunea de la locul de muncă, avem tendința să acordăm cea mai mare atenție presiunii evidente – precum concedierea. Dar locul de muncă poate reactiva multe dintre sentimentele și relațiile similare pe care le avem în cadrul familiilor noastre, fiind vorba despre aceeași dinamică. Chestiuni precum competiția, invidia, rivalitatea dintre frați și dorința de a face pe plac figurilor autoritare ne pot, de asemenea, duce la limită sau dincolo de ea. Pericolul este că, încercând să ne ridicăm la un standard dur stabilit de cineva cu nevoi, talente și circumstanțe foarte diferite, putem ajunge să ne sacrificăm familiile, interesele externe și chiar sănătatea pe altarul slujbei.

Adesea, suntem foarte categorici la început în ceea ce privește nevoile noastre și motivul pentru care rezistăm unui șantaj sentimental. Dar instrumentele șantajiștilor erodează orice tip de luciditate și ne conving că noi chiar nu știm ce vrem. Folosind aceste strategii comportamentale, șantajistul poate obține mai întotdeauna supunerea noastră – aproape deloc surprinzător, având în vedere faptul că o persoană care rezistă poate fi năucită, criticată, atacată în grup sau găsită imperfectă. Da, sună înfricoșător, dar totul se rezumă la un comportament la învățarea căruia noi am ajutat. Și, după cum vom vedea, exact așa cum, foarte eficient, le-am oferit șantajiștilor instrumentele cu care ei acționează, tot așa le putem lua înapoi sau le putem face ineficiente.

5. Lumea interioară a șantajistului

Șantajiștii sentimental urăsc să piardă. Ei iau vechiul proverb „Important nu este să câștigi sau să pierzi, ci cum joci“ și îl transformă în „Nu contează cum joci atâta vreme cât nu pierzi“. Pentru un șantajist sentimental, nu contează să nu îți piardă încrederea, să îți respecte sentimentele, să fie corect. Regulile de bază care permit concesii reciproce sunt aruncate pe fereastră. În mijlocul a ceea ce noi credeam a fi o relație solidă este ca și cum cineva ar urla „Fiecare pentru el!“ iar cealaltă persoană ar sări să profite de noi când avem garda jos.

Ne întrebăm oare de ce este atât de important pentru șantajiști să câștige. De ce ne fac asta? De ce au atât de mare nevoie să își impună voința încât ne pedepsesc dacă nu reușesc?

Frustrarea

În străduința noastră de a înțelege ce îi transformă pe cei apropiați în agresori sentimental, trebuie să ne întoarcem la locul unde a început șantajul – momentul în care șantajistul a vrut ceva de la noi, iar cuvintele sau acțiunile noastre s-au opus.

Nu e nimic greșit în a vrea. Este în regulă să vrei, să ceri și să încerci să te gândești cum să obții ce dorești. Este OK să insiști sau să motivezi, chiar să implori sau să te smiorcăi un pic – atâta vreme cât lăsăm un *nu* ferm să însemne *nu*. Poate nu este ușor să accepți un *nu* drept răspuns, iar cealaltă persoană poate fi supărată sau furioasă o vreme, dar dacă relația funcționează, furtuna va trece și vom încerca să negociem o decizie ori un compromis.

Dar, așa cum am văzut până acum în cartea de față, acesta este întocmai opusul celor ce se întâmplă cu un șantajist. Frustrarea devine factorul declanșator nu pentru negociere, ci pentru presiune și amenințări. Șantajiștii nu pot tolera frustrarea.

Este greu de înțeles de ce dau atâta amploare acestui lucru. La urma urmei, mulți dintre noi au avut parte de multe dezamăgiri fără să devină agresivi pentru a se simți mai bine. Acceptăm deziluzia ca pe un eșec de moment, apoi mergem mai departe. Dar, în psihicul șantajiștilor, frustrarea simbolizează ceva mult mai grav decât a fi blocat sau dezamăgit, iar când întâlnesc acest ceva, nu pot pur și simplu să se regrupeze sau să schimbe macazul. Pentru șantajist, frustrarea are legătură cu teama profundă și puternică de pierdere și de privațiune, iar ei o resimt ca pe un avertisment că, dacă nu întreprind numaidecât ceva, vor suporta consecințe intolerabile.

De la frustrare la privațiune

La suprafață, șantajiștii par a fi exact ca toți ceilalți, fiind adesea foarte eficienți în multe domenii ale vieții lor. Dar în multe privințe, lumea interioară a șantajistului

seamănă cu America din timpul Marii crize economice – acea perioadă cumplită când mulți oameni foarte muncitori și-au văzut viețile destrămate și siguranța personală înlocuită cu privațiunea copleșitoare. Dacă știți persoane care au trăit acea epocă, ați observat probabil câte dintre ele strâng ban cu ban, pregătindu-se pentru un alt șoc, altă pierdere, în timp ce încearcă să se asigure că nu vor mai fi niciodată nevoite să se confrunte cu un asemenea chin.

Șantajiștii sentimental – indiferent de stil sau de instrumentele preferate – operează dintr-un soi de mentalitate similară a privațiunii, dar se poate să nu o observăm decât atunci când se întâmplă ceva care să le zdruncine sentimentul de stabilitate și să le stimuleaze teama. La fel cum unii oameni pot interpreta o durere de cap ca pe un semn sigur al unei tumori cerebrale, șantajiștii văd rezistența ca pe un simptom pentru ceva mult mai grav. Chiar și frustrarea moderată are pentru ei potențial de catastrofă, ei crezând că, dacă nu reacționează agresiv, lumea – sau voi – îi va împiedica să obțină ceva de care au nevoie ca de aer. În mintea lor se pornește a cânta placa privațiunii:

- Asta n-o să funcționeze.
- Eu nu obțin niciodată ce vreau.
- Nu am încredere că celorlalți le pasă de ce vreau eu.
- Nu am ce-mi trebuie pentru a obține ce-mi trebuie.
- Nu știu dacă pot suporta să pierd ceva ce-mi doresc.
- Nimănui nu-i pasă de mine la fel cum îmi pasă mie de ei.
- Îi pierd întotdeauna pe cei la care țin.

Cu aceste gânduri alergându-le prin minte fără încetare, șantajiștii cred că nu au nici o șansă de reușită – dacă nu joacă dur. Această convingere este numitorul comun de la baza tuturor tipurilor de șantaj sentimental.

Privațiunea și dependența

Pentru unii șantajiști, aceste convingeri își au rădăcinile într-o îndelungată istorie de sentimente de îngrijorare și de nesiguranță, iar dacă privim destul de departe înapoi în viețile lor, putem adesea găsi legături importante între incidente din copilărie și unele dintre temerile de privațiune manifestate ca adulți.

Allen, omul de afaceri a cărui soție folosea șantajul pentru a-l împiedica să facă planuri care nu o includeau pe ea, a început să vadă unele dintre fundamentele comportamentului ei când Jo a devenit deosebit de capricioasă în preajma comemorării morții tatălui ei.

> Am întrebat-o dacă puteam face ceva să o înveselesc, iar ea a scos niște fotografii de la absolvirea gimnaziului pe care nu le mai văzusem. Tatăl ei murise cu două nopți înainte să fie făcute acele fotografii, iar ea arăta ca o fetiță speriată care încerca să

zâmbească. Am aflat că trebuise să se ocupe de tot după moartea lui – anunțarea rudelor, organizarea funeraliilor, chiar propria-i pregătire pentru ceremonia de la școală, pentru că urma să țină un discurs pe care îl scrisese cu ajutorul tatălui ei. Trebuia să fie tare, pentru că toți ceilalți membri ai familiei erau distruși. Am întrebat-o de curând pe mama ei despre asta și ea mi-a spus că Jo nici măcar nu a plâns prea mult. Pur și simplu s-a retras în camera ei.

Jo mi-a spus că nu iubise niciodată pe nimeni așa cum își iubise tatăl, care dispăruse brusc. Cred că s-a temut întotdeauna că am s-o părăsesc și eu, iar insistența ei este un fel de-a mă păstra.

Șantajul sentimental este singura cale prin care Jo reușește să facă față unei lumi în care nu are încredere, o lume de care este sigură că îi va răpi ceea ce iubește. Persoanele care s-au confruntat cu privațiuni și pierderi majore în copilărie devin adesea dependente de afecțiune și excesiv de dependente ca adulți pentru a nu se simți respinse, abandonate sau ignorate.

Jo avusese rezultate bune la școală și se simțise apreciată de tatăl ei, dar nimic din toate acestea nu au fost de ajuns ca să o protejeze. Sentimentul profund al neputinței din copilărie nu a părăsit-o, iar ca adult, ea a încercat să dezvolte strategii elaborate pentru a nu mai avea parte de o altă suferință de o asemenea magnitudine. A învățat să se agațe cu disperare de prieteni și iubiți, dar nu a găsit niciodată un mod *adecvat* de exprimare a temerii că, indiferent ce ar fi făcut, toți aceștia îi erau luați de lângă ea.

Când s-a măritat cu Allen, temerile ei au escaladat. În loc să se poată bucura de relația lor, ea a devenit înspăimântată de fiecare dată când planurile lui nu o includeau pe ea. S-a convins că, dacă îl putea păstra alături de ea tot timpul, nu doar că nu l-ar fi pierdut, dar ar fi redobândit în același timp o parte din siguranța pierdută odată cu moartea tatălui ei. Avea o convingere de bază caracteristică multor șantajiști sentimental: nu am încredere că voi primi îmi trebuie, așa că trebuie să obțin cât mai mult avantaj. Asta a justificat toată disperarea și tot șantajul.

Un amestec de cauze

Rădăcinile principale ale privațiunii lui Jo au fost destul de ușor de identificat, dar să nu uităm cât de complex este comportamentul uman, modelat de o diversitate de factori psihologici și fiziologici. Adesea, el sfidează orice fel de explicație. Ne naștem cu un anumit temperament și cu anumite predispoziții genetice – propria noastră schemă de circuite –, iar aceste elemente interacționează cu modul în care suntem tratați și cu ceea ce învățăm despre noi înșine și despre relațiile noastre cu ceilalți, modelându-ne viețile interioare și exterioare.

Eve, al cărei iubit artist, Elliot, era hipersensibil la frustrare, amenințând frecvent că își va face rău când se simțea în pericol, mi-a povestit odată despre o conversație pe care o avusese cu sora lui Elliot.

Ea a râs când am întrebat-o dacă știa de ce fratele ei avea mereu izbucniri isterice. A spus că așa fusese de când se născuse. Chiar și bebeluș fiind, dacă biberonul nu îi stătea bine în gură sau dacă era ud două secunde, urla din toți rărunchii. Când a mai crescut puțin, îi teroriza pe toți cu istericalele lui. Ea a spus că așa este el făcut – a fost cel mai dificil și mai dornic de atenție copil pe care îl văzuse ea vreodată.

Acel copil a crescut și a devenit un adult dificil și dornic de atenție, care a continuat să aibă crize de isterie pentru a obține ce-și dorea. O mare parte din temperamentul de bază al lui Elliot a fost prezent din copilărie, inclusiv pragul scăzut de toleranță la frustrare.

Completarea sau consolidarea unor astfel de factori generici sunt, desigur, mesaje puternice din partea celor ce au grijă de noi și a societății despre cine suntem și cum ar trebui să ne comportăm. Experiențe definitorii din copilărie, adolescență și chiar din perioada adultă a vieții creează convingeri și sentimente puternice care ies adesea la suprafață, mai ales într-un conflict sau când suntem stresați. Ne întoarcem la acele vechi tipare pentru că ne sunt familiare și, deși se poate să ne provoace suferință, ele ne oferă structură și predictibilitate reconfortante. De asemenea, credem că de data asta vechiul comportament va funcționa, chiar dacă el nu a mai dat rezultate înainte.

Asemenea lui Jo, mulți șantajiști au fantezia că neputința și inadecvarea pe care le-au simțit când erau copii se vor spulbera, iar acum, când sunt adulți, vor fi ca prin magie capabili să „repare“ o situație proastă ori un părinte nefericit, sau să asigure siguranța după care tânjesc. Ei cred că pot neutraliza cumva unele dintre frustrările trecutului schimbând realitatea actuală.

Când criza este catalizatorul

Incapacitatea de a tolera frustrarea poate fi, de asemenea, o reacție la incertitudini și la situații stresante relativ recente. Potențialul șantajului crește dramatic în timpul unor crize precum separarea sau divorțul, pierderea slujbei, boală și pensionare, care subminează sentimentul de sine ca oameni de valoare al șantajiștilor. În marea parte a timpului, ei nici măcar nu sunt conștienți de nou activatele lor frici. Tot ce pot vedea este ceea ce vor în acest moment și modul în care îl vor obține.

Pentru Stephanie, criza a fost accelerată de mărturisirea scurtei aventuri amoroase a soțului ei. Bob se străduia să readucă stabilitatea în căsnicie participând cu regularitate la ședințele de terapie, dar Stephanie a rămas fermă în privința dreptului ei de a-l menține pe Bob supus cu ajutorul unei doze sănătoase de șantaj sentimental. După un an de furie și de represalii din partea ei, Bob a fost aproape gata să renunțe. I-am spus lui Bob că ar fi o idee bună dacă ni s-ar fi alăturat și ea pentru o ședință comună, iar ea a fost de acord.

> Dintre toți oamenii, tu ar trebui să înțelegi. Ți-am citit toate cărțile și vorbești mult despre cum nu-i poți lăsa pe oameni să te calce în picioare și cum trebuie să îi confrunți și să stabilești limite. Eu am tot dreptul să fiu furioasă, iar Bob merită să plătească pentru ce a făcut.

I-am spus lui Stephanie că avea, fără îndoială, dreptul să se simtă furioasă, rănită, trădată și șocată, și că nu voiam să îi diminuez cumva suferința. Dar, i-am spus eu, este o mare diferență între confruntare și șantaj sentimental. Deși rolul acesta de soție răzbunătoare, nedreptățită, și pedepsirea lui Bob îi pot oferi satisfacție, căsnicia ei se ducea de râpă.

Stephanie a devenit semnifictiv mai puțin defensivă pe parcursul ședinței, iar când a povestit în lacrimi cum se simțise când aflase despre aventura lui Bob, un alt aspect a ieșit la iveală, făcând lumină asupra motivului pentru care era atât de dificil pentru ea să renunțe la dorința de răzbunare.

> Nu a fost prima oară când mi-am dăruit inima și sufletul unui bărbat care m-a dezamăgit, iar Bob știa asta. Cum de i-a trecut măcar prin minte să aibă pe cineva când știa cât de distrusă am fost când primul meu soț m-a înșelat? Aproape că m-a omorât. Eu ce-ar trebui să fac acum? Cum aș mai putea avea încredere în el vreodată? Nu m-am simțit niciodată atât de urâtă, atât de umilită, atât de… atât de nelalocul meu în viața asta!

Stephanie nu trebuia să facă față doar aventurii lui Bob, lucru deja destul de dificil, dar și suferinței provocate de experiența avută cu primul soț. Secată de încredere în Bob și de siguranță de sine, ea a contraatacat cu șantaj sentimental ca de pedeapsă, singura cale prin care a simțit că putea redobândi controlul asupra haosului emoțional resimțit lăuntric.

Cum anumite situații din copilăria lui Stephanie jucaseră probabil un rol în reacțiile ei, ne-am concentrat pe paralelele cu viața de adult. Când a înțeles măsura în care suferința îndurată în prima căsătorie punea în pericol ceea ce ar fi putut redeveni o relație frumoasă cu Bob, Stephanie a fost de acord să fie văzută de un coleg de-al meu. Ea și Bob își dau toată silința și au reușit să folosească această criză ca pe un catalizator în scopul deschiderii de noi zone de comunicare și de explorare. Eu cred că vor reuși.

O viață de poveste

Unii dintre cei mai enigmatici șantajiști sunt cei care par să aibă totul, dar vor mai mult. Pare deplasat să se sugereze că aceștia sunt motivați de lipsuri pentru că par să fi suferit de foarte puține ori de așa ceva. Dar deseori, persoane care au fost extrem de protejate și de răsfățate au avut prea puține ocazii să dezvolte încredere în capacitatea de gestionare a pierderilor de orice fel. La primul semn de privațiune, se panichează și

apelează la șantaj.

Exact acesta a fost cazul doctorului Jay, soțul Mariei. Știam din discuțiile mele cu Maria că Jay era un bărbat care primise totul foarte ușor. Făcuse fără probleme medicina, își consolidase titlul de *wunderkind* prin câteva proceduri chirurgicale de pionierat și pătrunsese cu ușurință în cele mai prestigioase cercuri sociale. Cuvântul care mi-a venit în minte a fost *îndreptățire*.

> Jay a avut o copilărie incredibilă. Fără abuzuri, fără traume, nimic altceva decât adorație. Tatăl lui a fost sărac și a fost primul din familie care a făcut facultate. Un bărbat extraordinar. A trecut prin facultatea de medicină cu o combinație de trudă, insolență și cam două ore de somn pe noapte. A fost chelner cu jumătate de normă, ca să aibă destui bani s-o invite pe mama lui Jay în oraș. Mi-a spus că unul dintre lucrurile pe care și le promisese a fost ca Jay să nu trebuiască să treacă niciodată prin ce trecuse el. Jay a fost copilul de aur, fără discuție. Când a decis să devină medic, părinții lui nu s-au dat înapoi de la nici o cheltuială pentru ca Jay să aibă seturi de chimie și să plece în toate taberele de știință. El n-a avut nevoie de slujbe cu jumătate de normă. I s-a oferit totul pe tavă – alături de lecții de tenis, jachete din cașmir și, desigur, multe fete.

Viața lui Jay fusese mai mult decât privilegiată – fusese ireală. Încercând să se asigure că lipsurile nu își vor face loc în viața lui Jay, tatăl lui nu prea îl pregătise pentru decepții sau eșecuri.

Acest stil fascinant de viață are două dezavantaje. Persoanele care cresc într-un asemenea mediu sigur dezvoltă speranțe nerealiste, crezând că tot ce își vor dori le va cădea pur și simplu în poală. Mai grav de atât, sunt private de șansa de a dezvolta abilitățile esențiale de care avem nevoie toți pentru a face față frustrărilor. Cu aparent cele mai bune motive și intenții, tatăl lui Jay crease, de fapt, un fel de handicap emoțional.

Când Maria a pus la îndoială convingerea lui Jay că totul i se cuvenea – carieră, familie, soție și amantă – ea a fost prima persoană importantă pentru el care a amenințat să îl priveze de ceva important. Jay s-a panicat. Cineva schimbase regulile, iar șantajul sentimental a fost modul lui de a-și redobândi poziția obișnuită din vârful piramidei.

Străini intimi

Când Jay și-a recrutat părinții ca să o convingă pe Maria să rămână cu el, ei nu i-a venit a crede ce i-au spus aceștia:

> Dumnezeule – ce se petrece aici? Oameni pe care îi iubeam și îi respectam se dovedesc dintr-odată a fi total lipsiți de orice fel de convingeri etice sau morale. Oare este mai important să păstrezi aparențele decât sentimentele și o minimă decență umană?

Maria l-a văzut pe Jay transformându-se din bărbatul fermecător care o cucerise într-un străin manipulator diabolic. Când oamenii care ne sunt apropiați recurg la șantaj sentimental, suntem șocați de transformarea personalității lor, un proces care poate fi gradual sau surprinzător de brusc. De fapt, mare parte din durerea și deruta provocate de șantajul sentimental apare atunci când vedem oameni la care ținem și care credem că țin la noi devenind oameni care își doresc atât de mult să își impună voința încât sunt dispuși să ne calce în picioare sentimentele pentru asta.

Liz s-a simțit dezorientată când Michael i-a spus cât de brutal o va pedepsi dacă nu înceta să vorbească despre divorț.

> El a spus practic: „Banii cu care ai să rămâi după ce termin cu tine n-o să-ți ajungă nici să cumperi de mâncare câinelui. Și ia-ți adio de la copii. Am să-i duc în Canada, ca să nu fie nevoiți să-ți audă minciunile despre mine." Iar acesta este bărbatul cu care am făcut dragoste, lângă care am stat goală și în fața căruia mi-am golit sufletul. Cine dracului este bărbatul ăsta?

Reproșuri, amenințări, comparații negative și alte instrumente pe care le-am văzut, în mod cert nu este ceea ce ne-a atras într-o relație apropiată și nicidecum ceea ce ne-a ținut într-o astfel de relație. Aceștia sunt oameni cu care împărțim viața, munca, sentimentele și secretele noastre. Cu toate acestea, când intervine șantajul sentimental, întâlnim numaidecât niște aspecte respingătoare ale personalității lor – egocentrism, reacții exagerate, o stăruință asupra câștigurilor pe termen scurt cu riscul unor pierderi pe termen lung, și nevoia de a câștiga cu orice preț.

Doar ei contează

Toți șantajiștii pe care i-am văzut se concentrează aproape în totalitate pe nevoile *lor*, pe dorințele *lor*; ei nu par a fi câtuși de puțin interesați de nevoile *noastre* sau de felul în care presiunea lor ne afectează.

Șantajiștii pot fi ca niște tăvăluguri când nu le facem pe plac, devenind neîndurători în urmărirea neclintită a scopurilor personale. Este un gen ciudat de iubire, atât de oarbă la sentimentele țintei.

Nominalizatul meu pentru cel mai mare narcisist posibil este soțul lui Patty, Joe, care a căzut la pat cu o versiune contemporană a melancoliei când ea i-a spus că nu-și permiteau un nou calculator. Într-un incident recent, egocentrismul lui a fost fără egal.

> Joe câștigă bani frumoși, dar îi cheltuie mai repede decât îi poate câștiga vreunul dintre noi, așa că suntem de obicei în urmă cu toate. Săptămâna trecută, se adunase efectiv un munte de facturi, iar el m-a rugat să o sun pe mătușa mea și să îi cer un împrumut. Mătușa mea este destul de avută, dar tocmai a suferit o intervenție chirurgicală pentru cancer la sân. I-am spus lui Joe că nici nu mă gândeam să o

deranjez și nu mi-a venit să cred cum a început să mă pistoneze. „Uite numărul ei de la spital", a spus el. „Nici măcar nu trebuie să-l cauți. Sun-o acum – nu-i mare lucru. Nu are dureri și tu ai fost mereu favorita ei. De ce nu poți face lucrul ăsta mărunt pentru mine?"

Cancer de sân? Spital? Operație? Nici o problemă pentru acest șantajist. La urma urmei, el dorea ceva. ACUM. Iar în momentul urgenței, nu mai exista nimeni altcineva pe acest pământ.

Adesea, egocentrismul șantajiștilor vine dintr-o convingere că rezerva de atenție și de afecțiune destinată lor este finită – și se termină repede. Elliot este atât de egocentrist încât chiar și atunci când iubita lui vrea să urmeze un curs ca să învețe o meserie în plus, totul se rezumă tot la el. În mintea lui, a-i oferi ceva lui Eve îl văduvește pe el de siguranță. Dacă are nevoie de ceva cât ea este plecată? Dacă se plictisește sau se simte singur? Cine o să aibă grijă de el? Universul se învârte în jurul lui, la fel ca atunci când era mic. El este din nou copilul tiranic de cinci ani, care are nevoie de toată atenția și satisfacția persoanei de care depinde, vrând mereu mai mult.

Când faci din țânțar armăsar

Șantajiștii sentimental se comportă adesea ca și cum fiecare disensiune este factorul care decide soarta unei relații. Ei resimt o decepție și o frustrare atât de intense când se confruntă cu un refuz încât exagerează proporțiile celei mai neînsemnate discordii, permițându-i să afecteze întreaga relație. De ce ar da cineva atâta amploare simplului refuz de a lua cina cu părinții săi sau de ce te-ar ataca cineva doar pentru că ai vrut să urmezi un curs sau să mergi cu băieții la pescuit, ori că nu te-ai entuziasmat de plantele sale? Ferocitatea dorințelor lor are noimă numai când ne dăm seama că aceste persoane nu reacționează la situația curentă, ci mai degrabă la ceea ce simbolizează situația pentru ei în trecut.

A devenit limpede din anumite lucruri pe care mi le-a spus Eve despre trecutul lui Elliot că el credea că un bărbat nu poate obține ce are nevoie de la o femeie independentă.

Îmi aduc aminte că mi-a povestit despre tatăl lui și despre cum comenta tot timpul că era neglijat. Mama lui Elliot trebuie să fi fost un adevărat pionier în lumea afacerilor. Conducea o mică afacere cu haine pentru copii, o chestie grozavă – doar soțul ei ura această afacere. Elliot mi-a spus că cel mai bine își amintește că mama lui era mai tot timpul plecată. Când era acasă, era foarte iubitoare, dar pe urmă pleca brusc în cine știe ce călătorie de afaceri, iar lui îi era teribil de dor de ea. Tatăl lui era mai tot timpul supărat pe ea, spunând mereu lucruri de genul „Afurisitele astea de femei – nu știu cum să te mai răsfețe când au nevoie de tine, dar uită că exiști dacă încep să se descurce singure". Cred că, dacă auzi așa ceva foarte des, ajunge până la urmă să aibă

ecou.

Mesajul cu care a rămas Elliot a fost foarte clar: femeile nu vor fi parteneri iubitori decât dacă te asiguri că sunt cu tine tot timpul. El ar nega probabil că are această convingere, dar reacția lui exagerată față de Eve a arătat că vechii demoni au fost stârniți. Pentru Elliot, orice semn de independență la o femeie era o amenințare. Eve a devenit un înlocuitor al mamei lui, femeia de care era dependent emoțional, cu care era contopit. Și ea avea să îl abandoneze, la fel cum, în percepția lui, mama îl abandonase pe tatăl lui – și pe el – fiind atât de mult plecată. De fiecare dată când Eve a încercat să iasă pe ușă, Elliot a început să scoată în relief vechiul sentiment al privațiunii.

La fel cum se întâmplă cu toate reacțiile exagerate, se face mult zgomot, se eliberează multe emoții, însă adevăratele sentimente, cele latente, sunt rareori exprimate. Elliot este disperat după intimitate, însă felul în care se năpustește asupra lui Eve este aproape o garanție că nu o va obține. Haideți să vedem ce a fost exprimat și ce nu când Eve i-a sugerat să apeleze la un expert pentru a-l ajuta în problema anxietății.

Elliot spune: „Tu ai să pleci și-ai să-ți faci de cap, iar eu am să fiu singur – de ce aș mai trăi? Ție nu-ți pasă deloc de mine."

Ce vrea Elliot de fapt să spună este: „Sunt speriat pentru că te schimbi. La început eu îți eram de ajuns, dar acum nu mai este așa. Dacă tu pleci la școală, mă tem că ai să-ți faci o carieră și nu vei mai avea timp pentru mine. Mă tem că ai să întâlnești pe altcineva. Mă tem că vei deveni prea independentă. N-o să mai ai nevoie de mine și-ai să mă părăsești."

Dar acest gen de comunicare nu era în repertoriul lui Elliot. Dacă ar fi fost, nu ar fi trebuit să apeleze la șantaj sentimental. Poate că, la fel ca mulți bărbați, s-a jenat din cauza dorinței de afecțiune și a temerilor sale. Singura opțiune pe care a văzut-o pentru a obține ce dorea a fost să tune și să fulgere – reacționând exagerat la cel mai mic semn de dorință din partea lui Eve să evolueze.

Sentimente de altădată

Roger, scenaristul, a fost surprins de asaltul furibund al lui Alice asupra lui când nu s-a entuziasmat de ideea unui copil. Când nu a fost sigur de ceea ce își dorea, ea a avut o clasică reacție exagerată.

> Ție nu ți-a păsat niciodată cu adevărat de mine. Cum poți numi asta iubire, când nu vrei să faci nimic ca să ne apropiem mai mult. Nici nu mai am încredere în tine. Nici măcar nu sunt sigură că te mai iubesc! Ai niște probleme destul de grave și chiar ai nevoie de ajutor!

Totuși, într-o seară, la una din întâlnirile lor de la AA, Roger a reușit să obțină

informații importante despre temerile din spatele insistenței lui Alice de a avea o relație serioasă cu el pe termen lung. Iată ce a povestit ea grupului:

> Eu nu cred în nimic în afară de clipa aceasta. Mă cufund în prezent și țin cu dinții de el. Tata a fost dependent de jocuri de noroc. În ochii mei, era absolut fermecător. Dar ceea ce înseamnă cu adevărat este că într-o zi ești bogat, iar a doua zi îți faci cumpărăturile la Armata Salvării și nu poți răspunde la telefon pentru că sunt recuperatorii. Tot ce am avut în copilărie putea dispărea oricând – banii din îngrijitul copiilor, cadourile de la diferiți oameni, orice se putea amaneta. Chiar și tata venea și pleca. Uneori era plecat cu săptămânile. Este chiar așa de greșit să vrei puțină siguranță, puțin devotament? Mie mi se par niște valori importante. Ce s-a întâmplat cu iubirea?

Ani la rândul, Alice a trăit cu teama că ceea ce avea putea dispărea dintr-odată, așa că nu a fost o surpriză că a vrut garanții pentru viitor. Dar, asemenea majorității șantajiștilor, ea a folosit un stil brutal în încercarea de a ocoli rezistența țintei sale.

Reacția ei exagerată, care a luat forma unui atac verbal nimicitor asupra lui Roger, a venit dintr-un anumit loc din interiorul ei plin de dorințe și de temeri. Indiferent cât de strâns l-ar fi legat pe Roger de ea, el nu ar fi putut umple acel loc, chiar dacă ar fi vrut.

Prin efortul de la AA, Alice a reușit să vadă cum încerca să îl lege pe Roger și să înțeleagă că va avea dificultăți în orice relație dacă nu își făcea ordine în propria-i existență. Ea a reușit între timp să reducă semnificativ presiunea asupra lui Roger și să dea relației timp să evolueze natural.

Bătălie câștigată, război pierdut

Șantajiștii câștigă adesea prin tactici care creează o fisură insurmontabilă în relație. Cu toate acestea, victoria pe termen scurt pare adesea un triumf suficient – ca și cum nu ar exista un viitor de luat în considerare.

Majoritatea șantajiștilor operează după mentalitatea eu-vreau-ce-vreau-când-vreau-eu. Ei par a avea o incapacitate puerilă de a face legătura între fapte și consecințele lor, părând a nu se gândi deloc la ce le va rămâne după ce vor obține supunerea țintei.

Este greu de crezut că Michael, Elliot, Alice, Jay, Stephanie sau oricare dintre șantajiștii pe care i-am cunoscut până acum s-au putut gândi că vor rămâne cu ceva prețios dacă țintele lor vor ceda amenințărilor și presiunilor lor. Ce fel de relație se așteaptă tatăl lui Josh să aibă cu fiul lui dacă Josh îi oferă tatălui lui victoria pe care acesta și-o dorește renunțând la iubita sa? Margaret, al cărei soț, Cal, a pistonat-o să participe la o partidă de sex în grup, a cedat șantajului sentimental al soțului ei, dar asta a însemnat condamnarea la moarte pentru căsnicia lor.

Liz a câștigat timp ca să se regrupeze părând că cedează amenințărilor lui Michael.

Liz a povestit:

> Mi-am sunat avocatul și i-am spus să nu mai facă nimic. Sper că acum, că Michael s-a calmat, va începe măcar un dialog rațional cu mine. El chiar este un dulce crezând că m-a adus acolo unde a vrut și că, până la urmă, mie îmi va veni mintea la cap, îl voi săruta și ne vom împăca. Adevărul este că eu doar mă prefac. Trăiesc cu un bărbat pe care nici măcar nu-l mai plac, nicidecum să-l mai iubesc.

Orice logică sau abilitate de a vedea consecințele acțiunilor lor este întunecată de nevoia stringentă pe care șantajiștii o simt de a ține cu dinții de ceea ce au. Ei sunt într-o ceață proprie care îi împiedică să vadă cât de mult îi înstrăinează pe ceilalți prin intimidarea lor. Tot ce contează este să își potolească urgent temerile de privațiune – oricare ar fi prețul.

Răsplata răzbunării

Când vedem cât de tare se tem șantajiștii de pierderi, o imagine mai completă începe să capete contur, fiind mai ușor să cercetăm mai atent de ce acționează așa cum o fac. Dar o întrebare continuă să îi macine pe majoritatea oamenilor cu care discut pe acest subiect: De ce simt nevoia să ne pedepsească? „OK", spun ei. „Înțeleg de ce ne sâcâie sau ne presează și chiar de ce amenință, dar, pentru numele lui Dumnezeu, de ce simt nevoia să ne facă să suferim dacă nu le dăm ce își doresc?"

De multe ori chiar pare că scopul șantajului sentimental nu este doar acela de a-l face pe șantajist să se simtă bine, dar și acela de a face ținta să se simtă prost. Șantajiștii cer – și înjosesc. În încercările lor de a arăta dreptatea celor dorite, ei ne ponegresc caracterul și ne pun la îndoială motivele. Chiar și atunci când amenințările lor cu pedeapsa sunt îndreptate mai mult către ei înșiși decât către noi, ei ne țintesc înecându-ne în vină.

Un motiv evident este diferența dintre ceea ce își *spun* șantajiștii despre ce fac și de ce o fac – „năucirea" pe care am văzut-o în capitolul anterior – și efectul real al comportamentului lor asupra noastră. Răzbunătorii nu se văd ca răzbunători, ci mai degrabă ca unii care mențin ordinea sau țin bine lucrurile sub control, sau fac „ce este corect" sau ne fac să înțelegem că nu pot fi tratați ca niște nimicuri. Ei se văd ca fiind puternici și la comandă. Dacă atitudinea lor ne rănește, asta este. Scopul scuză mijloacele.

Și așa cum am văzut, mulți răzbunători se văd drept victime. De fapt, cu cât șantajiștii sunt mai abuzivi, cu atât alterează mai mult realitatea. Sensibilitatea și egocentrismul lor extreme amplifică durerea pe care o simt și îi ajută să justifice de ce se răzbună pe noi pentru ceea ce ei văd drept tentative deliberate de a le dejuca planurile.

Pedeapsa le permite, de asemenea, șantajiștilor să ia o atitudine activă, agresivă,

care îi face să se simtă puternici și invulnerabili. Aceasta este o modalitate extrem de eficientă pentru ei de a calma orice amenințare de privațiune pe care ar percepe-o și de a o intercepta. La urma urmei, dacă cineva țipă, amenință, trântește ușile sau refuză să îți vorbească, nu prea mai rămâne timp să gestionezi sentimentele.

Este un truism acela că lucrurile despre care nu vorbim le exprimăm prin comportament. Dacă răzbunătorii și-ar permite câteva momente de introspecție, ar fi probabil revoltați de fricile și de vulnerabilitățile pe care le-ar descoperi. Este unul dintre cele mai fascinante paradoxuri ale comportamentului uman că oamenii furioși, răzbunători sunt de fapt foarte speriați, dar își confruntă sau își diminuează rareori acele frici. În schimb, se năpustesc asupra celorlalți când sunt frustrați pentru a dovedi cât de puternici sunt. Ei generează atât de multă nefericire cu comportamentul lor, încât îi fac adesea pe oameni să îi părăsească, asigurându-se astfel că lucrul de care se tem cel mai mult se va întâmpla.

Reducerea pierderilor

Cei mai duri șantajiști sunt adesea cei care au pierdut sau se tem că vor pierde pe cineva important pentru ei fie deoarece acea persoană se îndepărtează emoțional, fie din cauza unei despărțiri, a unui divorț sau a unei rupturi majore în relație.

Vă mai amintiți de Sherry și Charles, bărbatul însurat pentru care ea lucra, care a amenințat că o concediază dacă pune capăt relației?

> În secunda asta sunt cea mai frumoasă, mai tulburătoare, mai interesantă femeie din lume, dar imediat ce îi spun că sunt pe o stradă înfundată și că trebuie să mă eliberez ca să îmi pot continua viața, sunt o scorpie fără suflet căreia nu îi pasă de tot stresul lui și de cât de mult se străduiește el să rezolve lucrurile. Acum îmi spune că el nu face decât să dea și iar să dea, iar eu nu fac decât să iau și iar să iau – adică exact opusul. Ah – și brusc găsește greșeli în tot ce fac eu la muncă. Dacă încearcă să îmi facă viața un iad, se descurcă de minune. Cum de se poate întoarce astfel împotriva mea?

Pus în fața pierderii tinerei iubite și văzând că amenințările lui nu au funcționat, Charles a făcut ceva pentru a-și alina suferința – și-a defăimat iubita. Dacă putea să o facă mai puțin dezirabilă, mai puțin valoroasă, atunci nu pierdea așa de mult, iar pierderea lui ar fi considerabil atenuată. La urma urmei, de bunurile stricate te poți despărți mai ușor. Ar putea, de asemenea, justifica mai bine concedierea ei discreditându-i munca. Dublă discreditare, dublă pedeapsă.

Discreditarea este o tactică deseori întâlnită la șantajiști. Ea îndulcește amarul disputei și le permite să își bagatelizeze sentimentele de pierdere. Dar făcând asta, le transmit țintelor lor mesaje duble derutante. Este ca și cum ar spune „Nu ești bună de nimic, dar voi face tot ce-mi stă în putință să te păstrez“ – o altă ilustrare a gradului mare de disperare pe care o simt.

Deși ultimul lucru din lume pe care și-l doresc este terminarea relației, ei vor iniția adesea despărțirea din proprie inițiativă dacă simt că partenerul lor vorbește serios de plecare. Atitudinea lor agresivă îi va ajuta să păstreze controlul, vechea strategie a salvării reputației care sună: „Mai bine îmi dau demisia înainte să fiu concediat".

Lecția

La fel ca părinții care cred că pedeapsa va modela caracterul unui copil, șantajiștii se pot convinge că ne ajută cu pedepsele lor. În loc să simtă vină sau remușcare pentru că au rănit pe cineva la care țin așa de mult, ei, practic, se pot simți mândri. Fac din noi oameni mai buni, gândesc ei.

Alex, ispititorul pe care l-am cunoscut în Capitolul 2, credea că promițându-i iubitei lui, Julie, ajutor și contracte numai cu condiția ca ea să fie „la înălțime", îi făcea acesteia o mare favoare.

> Mi-a spus că era cel mai bine pentru mine să îmi trimit fiul la fostul meu soț. Totul se discuta la genul „Tu ești motivul pentru care nu evoluezi" și „Eu vreau doar să te văd atingându-ți potențialul", când el dorea de fapt să mă aibă doar pentru el, fără băiețelul meu prin preajmă. E drept că era cu adevărat generos.

Insultele și tratarea cuiva ca pe un copil sunt în același mod justificate cu argumentarea „Este pentru binele tău". În general, aici este mult mai puțină malițiozitate decât ați putea crede. Majoritatea șantajiștilor cred că ne dau într-adevăr lecții importante. Charles era absolut onest când i-a spus lui Sherry: „Trebuie să înveți ce este loialitatea. Este cel mai important lucru în această afacere."

Lynn și Jeff, care se șantajau reciproc, credeau de asemenea că încercau să-și îmbunătățească unul altuia caracterele. „Ea trebuie să învețe că nu poate trata oamenii așa", mi-a spus Jeff după una din certurile lor, crezând sincer că o învăța pe Lynn să fie „mai puțin scorpie". Iar Lynn își vedea acțiunile tot ca pe o lecție. „Poate că, dacă îl umilesc îndeajuns, o să-și miște fundul și o să-și ia o slujbă cu jumătate de normă", a spus ea. „Uneori este nevoie de un șut undeva ca să faci pe cineva să miște."

Este destul de evident, mai ales pentru persoana aflată la primire, că pedeapsa nu produce rezultatele pe care le crede șantajistul, totuși există răsplăți atrăgătoare ale insistării pe această idee eronată a pedepsei ca lecție. Șantajiștii pot trăi cu aproape orice dacă își pot face țintele să pară niște nătângi. Astfel ei pot evita orice introspecție ori indiciu că de fapt ceva din *ei înșiși* îndepărtează iubirea sau legătura de care au nevoie cu atâta disperare.

Bătălie veche, victime noi

Așa cum am văzut, uneori probleme curente din viața șantajistului redeschid răni

vechi, iar șantajistul atacă o țintă care îi amintește cumva de un personaj din trecut. Când acest lucru se întâmplă, pedeapsa unui șantajist poate fi exagerată și poate părea complet nepotrivită.

Michael, poate cel mai ostentativ răzbunător pe care l-am întâlnit, a început să i se pară un monstru lui Liz, care s-a simțit aproape ca lovită de o bombă în fața tiradelor lui. Când am întrebat-o de ce credea că el era atât de meschin cu ea, a tăcut o clipă, apoi a răspuns:

> Știi, dacă mă gândesc foarte bine, cred că Michael era ca un butoi cu pulbere gata să explodeze. El muncește din greu de la 14 ani în afacerea familiei. Vând echipamente de birou, o afacere destul de prosperă. Michael nu a reușit niciodată să fie copil, pe cuvânt. Era foarte bun la sport – încă este destul de atletic –, dar mama și tata nu l-au lăsat niciodată să se joace. Trebuia să facă inventare, să măture prin magazin sau să aibă grijă de registre.
>
> La începutul relației noastre, am făcut o excursie la Chicago, iar el știa totul despre clădiri. Și mi-a spus că marele lui vis fusese să studieze arhitectura. Dar ei nu l-au lăsat niciodată, iar el a renunțat. Este atât de responsabil. Știu că este supărat pe ei, deși nu a spus niciodată nimic și nici n-o va face vreodată. Dar eu nu cred că asta înseamnă că trebuie să se răzbune pe mine pentru tot.

I-am spus lui Liz că avea dreptate, nu există nici o scuză pentru genul de atacuri verbale și amenințări pe care Michael le-a îndreptat spre ea. Dar era important pentru ea să înțeleagă că toate criticile și furia lui Michael la adresa presupuselor ei defecte nu aveau nici o legătură cu ea, deși era dificil să nu le ia personal. Când Liz s-a săturat și l-a amenințat că îl părăsește, pedepsele lui au atins un punct culminant. Teama de a rămâne fără ea a aprins frustrarea pe care Liz o văzuse adunându-se.

Dacă Michael ar fi avut abilitatea de a exprima ceea ce simțea, poate i-ar fi spus lui Liz: „Te rog să nu-mi răpești din nou visurile. Am fost dezamăgit, rănit și văduvit de multe încă din adolescență, neobținând niciodată cu adevărat ce mi-am dorit. Nimănui nu i-a păsat de mine, și asta doare rău de tot. Cum de-au putut părinții mei să distrugă tot ce am iubit și să mă forțeze să fac o muncă pe care o urăsc? Și acum tu vrei să pleci? Nu suport să văd că se întâmplă așa ceva din nou. Câtă dezamăgire crezi că mai pot duce?“

Iată un discurs plin de emoție care merită să le fie adresat părinților, dar fiind controlat de ei toată viața lui, el nu s-a simțit niciodată în siguranță sau destul de puternic ca să o facă. Toată tristețea și furia adunate de Michael nu au dispărut. Au explodat în viața lui. El a confundat-o pe Liz, pe care o iubea, cu părinții pe care ajunsese să îi disprețuiască.

Menținerea unei legături puternice

Oricât ar părea de ciudat, pedepsirea îl menține pe șantajist într-o puternică legătură

emoțională cu ținta sa. Generând o atmosferă foarte tensionată, șantajiștii știu că activează sentimentele țintei pentru ei și, chiar dacă sentimentele sunt negative, ele au creat o legătură strânsă. Îl poți disprețui sau chiar urî pe șantajist, dar atâta vreme cât îi acorzi atenție, acesta nu se simte abandonat sau respins cu indiferență. Pedeapsa menține multă pasiune și energie într-o relație frântă.

Fosta soție a lui Alex, Beverly, a continuat să îl pedepsească la modul cel mai dureros posibil – folosind copiii drept arme. Allen și Beverly avuseseră un divorț cu probleme. Deși căsnicia lor fusese o sursă de nefericire și de stres pentru amândoi, el a vrut divorțul, ea nu. Iar Beverly a luptat cu cele mai dure arme. Făcuseră câteva tentative de reconciliere, încercând chiar consilierea, dar în van.

> Ea știa ce înseamnă copiii ăștia pentru mine. Nu cred că sunt mulți cei care înțeleg cu adevărat ce înseamnă pentru un bărbat să nu poată fi cu copiii lui zilnic, mai ales când aceștia cresc. A trebuit să divorțez de Beverly, dar nu am vrut să divorțez de copiii mei. La început m-a amenințat că, dacă o părăsesc, n-o să-i mai văd niciodată. Se putea muta în alt stat, poate chiar în altă țară. M-am panicat. Nu mai puteam gândi limpede. Știam femei care făcuseră asta – la naiba, am cunoscut bărbați care le făcuseră asta fostelor soții.

Toată lumea s-a liniștit până la urmă, iar Alex a primit libertatea de a-i vizita. El și Beverly au reușit să fie politicoși unul cu celălalt, iar ea a respectat hotărârea judecătorească. Dar noua lui căsnicie cu Jo a redeclanșat șantajul.

> Acum, că am pe cineva la care chiar țin, ea nu poate suporta asta. Cred că tot timpul cât am fost singur ea și-a imaginat că mai era o șansă. Știu că este încă destul de înverșunată. Așa că se răzbună din nou pe mine prin copii. Dacă întârzii zece minute când mă duc să-i iau, iese cu ei în oraș undeva. Fac aproape o oră cu mașina până unde locuiesc ei și nu pot ajunge mereu la secundă. Săptămâna trecută a trebuit să aștept aproape o oră și jumătate. Când a intrat pe alee, a spus: „Eu nu am de gând să stau după tine. De unde era să știu că ai să mai vii?“ Se așteaptă să accept critica și să nu comentez. Dar dacă am nevoie să reprogramez ceva, înnebunește. Iar dacă pensia alimentară a copiilor întârzie fie și numai o zi, mă sună și mă amenință că mă duce din nou la tribunal ca să-mi reducă dreptul de vizitare. Hristoase, vorbim mai mult acum decât vorbeam când eram căsătoriți!

E clar că fosta lui Alex nu a renunțat nici la el, nici la căsnicie. Și la fel ca mulți șantajiști divorțați, femei și bărbați, ea folosește cea mai puternică armă din arsenal – copiii – pentru a păstra o legătură emoțională. Allen și Beverly sunt divorțați legal, însă divorțul psihologic nu s-a încheiat încă.

Folosirea copiilor ca armă împotriva părintelui care nu a primit custodia este una dintre cele mai vechi și mai crude forme de șantaj sentimental. Nu există mize mai mari. El este cu precădere eficient dată fiind intensitatea emoțiilor implicate. Oamenii care s-au iubit cândva rămân blocați într-un teribil război, în care toată lumea pierde.

Nu este despre tine

Cel mai important lucru pe care îl putem concluziona după turul psihicului șantajistului este că șantajul sentimental *sună* ca și cum ar fi numai și numai despre tine și se *simte* ca și când ar fi numai și numai despre tine, dar în cea mai mare parte el *nu este deloc despre tine*. El izvorăște din unghere foarte nesigure din interiorul șantajistului, pe care încearcă să le stabilizeze. Mare parte din învinuirea, năucirea și ipocrizia care ne-au făcut să ne simțim atât de rău față de noi înșine – adesea destul de rău pentru a ceda presiunii șantajistului – nu este validă. Este bazată pe frică. Pe anxietate. Pe nesiguranță. Iar acele frici, anxietăți, nesiguranțe sălășluiesc în interiorul șantajistului. De multe ori, șantajul sentimental are mai mare legătură cu trecutul decât cu prezentul și are o mai mare legătură cu satisfacerea nevoilor șantajistului decât cu orice spune șantajistul că am făcut sau nu am făcut noi.

Asta nu înseamnă că nu jucăm un rol crucial în procesul șantajului. La urma urmei, el nu se putea întâmpla fără acordul nostru. Acum e timpul să analizăm factorii din interiorul *nostru* care permit șantajului să pună stăpânire.

6. Este nevoie de doi

Șantajul are nevoie de două persoane. Este un duet, nu un concert solo și nu poate funcționa fără participarea activă a țintei.

Știu că adesea nu așa se simte și știu cât de natural este să devii defensiv față de propriul comportament. Este întotdeauna mult mai confortabil să te concentrezi pe ceea ce face cealaltă persoană decât să admitem propria contribuție. Dar pentru a întrerupe parteneriatul în șantaj, va trebui să vă îndreptați atenția spre interior și să analizați elementele care v-au condus, adesea fără să vă dați seama, la participarea la șantajul sentimental.

Nu uitați, vă rog, că atunci când vorbesc despre participare la șantaj, nu sugerez că voi l-ați provoca sau l-ați cauza, ci mai degrabă că permiteți să se întâmple. Poate că nici nu vă dați seama că pretențiile cuiva sunt iraționale. Poate părea că sunteți pur și simplu o soție bună sau un angajat bun, sau un fiu bun ori o fiică bună – acceptând preferințele celeilalte persoane aproape necondiționat deoarece ați fost învățați că asta trebuie să faceți.

Sau poate sunteți perfect conștienți de șantaj, dar aveți sentimentul că nu-i puteți rezista, pentru că presiunea șantajistului declanșează reacții aproape programate în voi, iar voi reacționați automat sau impulsiv. Nu uitați că nu toată lumea reacționează la tentativele de șantaj cu supunere. Dacă voi o faceți, aș vrea să vă ajut să înțelegeți cum și de ce. Pentru început, vă rog să vă gândiți la asta și să răspundeți la următoarele întrebări:

Când vă confruntați cu presiunea șantajului:

- Vă mustrați aspru în mod constant pentru că cedați cererilor?
- Vă simți frustrați și revoltați?
- Vă simțiți vinovați și considerați că sunteți o persoană rea dacă nu cedați?
- Vă temeți că relația se va destrăma dacă nu cedați?
- Deveniți singura persoană la care șantajistul apelează în caz de criză, chiar dacă există și alte persoane ce ar putea ajuta?
- Credeți că obligația pe care o aveți față de șantajist este mai mare decât cea față de voi înșivă?

Dacă ați răspuns afirmativ la cel puțin una din aceste întrebări, reacțiile voastre la presiune ajută la crearea unui climat ideal pentru șantaj.

Butoane roșii

Cum se face că anumiți oameni, indiferent cât de inteligenți sau de cu capul pe umeri ar fi, par să fie atât de vulnerabili în fața șantajului sentimental, în vreme ce alții îl

ignoră? Răspunsul se găsește în butoanele noastre roșii, mănunchiurile sensibile de nervi emoționali care se formează în interiorul fiecăruia dintre noi. Fiecare buton roșu este ca o baterie încărcată cu problemele noastre psihologice nerezolvate – resentimente, sentimente de vină, de nesiguranță, vulnerabilități stocate. Acestea sunt punctele noastre sensibile, modelate de temperamentul și de sensibilitățile noastre de bază, alături de experiențele de când eram mici. Studiat cu atenție, fiecare punct sensibil va dezvălui straturi clare ale istoriei noastre personale – cum am fost tratați, ce imagine de sine purtăm în interior și cum am fost marcați de impresiile din trecutul nostru.

Sentimentele și amintirile stocate în butoanele noastre roșii pot dormita, iar când evenimente din viețile noastre ne amintesc de ceva ce am ținut îngropat în noi, ele pot provoca reacții care nu țin cont de gândire sau de logică, atingând emoția pură care a fost păstrată și care a căpătat multă energie de-a lungul timpului.

Nu ne amintim neapărat întotdeauna incidentele care au dus la formarea butoanelor noastre roșii, iar în ceea ce privește complexitatea motivelor pentru care facem ceea ce facem, cauza și efectul pot fi evazive. Dar dacă v-ați întrebat vreodată unde se duc sentimentele „înăbușite“ și experiențele voastre, butoanele roșii sunt locul ideal unde să căutați.

O hartă pentru șantajist

De-a lungul anilor, peisajul nostru emoțional poate deveni împânzit de astfel de butoane, mulți dintre noi proiectând secțiuni din viețile noastre astfel încât să le ocolim. De fapt, cea mai obișnuită strategie prin care oamenii încearcă să facă față acestor zone fierbinți se pot rezuma în șase cuvinte: a se evita cu orice preț. În timp ce ne strecurăm tiptil printre butoanele noastre roșii, desenăm practic o hartă a pozițiilor lor, pe care cei care ne cunosc bine o văd fără probleme.

Știm cu toții la ce sunt sensibili oamenii din jurul nostru; nu este niciun secret când un prieten se teme să nu supere sau tinde să ia toată vina asupra lui. În general, suntem plini de compasiune și nu folosim aceste cunoștințe în scop propriu. Când șantajiștii noștri se simt în siguranță, nici ei nu fac asta. Dar puși în fața împotrivirii, temerile lor de privațiune se aprind. Lasă compasiunea deoparte și folosesc cea mai măruntă informație pe care o au despre noi, pentru a se asigura că vor învinge.

Trăsăturile care ne fac vulnerabili la șantaj

Pentru a ne proteja împotriva activării butoanelor roșii, dezvoltăm anumite trăsături de caracter. Ele fac parte din caracterul nostru așa de mult, încât nu par la început metode de apărare împotriva lucrurilor de care ne temem. Însă dacă le privim mai de aproape, veți vedea că toate sunt profund legate de butoanele noastre roșii. În mod

ironic, exact aceste calități „protectoare“ sunt cele care ne fac vulnerabili la șantaj sentimental. Acestea sunt:

- Nevoia exagerată de aprobare
- Frica puternică de a supăra
- Nevoia de pace cu orice preț
- Tendința de asumare a unei responsabilități exagerate pentru viețile celorlalți
- Un nivel înalt de îndoială de sine.

Nici una din aceste trăsături nu este nocivă – în cantitate moderată. De fapt, unele sunt considerate pozitive și chiar răsplătite, când nu sunt duse la extrem. Dar când ele ne controlează și intră în război cu părțile inteligente, încrezătoare, hotărâte și precaute din noi, devenim prada manipulării majore.

Pe măsură ce vom analiza aceste trăsături și stilurile comportamentale cărora le dau naștere, observați ce proporție din comportamentul țintei este efectiv o reacție la sentimente din trecut. Observați, de asemenea, cât de des țintele sunt trădate de înseși reacțiile despre care ele cred că le va proteja.

Dependentul de aprobare

Este perfect normal să vrem ca oamenii la care ținem să ne aprobe – cu toții ne dorim bunăvoința lor. Dar când *trebuie* să o avem și devine un drog fără de care nu putem trăi, punem în evidență un buton roșu pe care un șantajist îl poate foarte ușor folosi.

În introducere, am vorbit despre clienta mea, Sarah, care trebuia în mod constant să se afirme în fața iubitului ei, Frank. De fiecare dată când trecea unul din testele lui, se desfăta în valul de aprobare cu care el o copleșea. Dar de fiecare dată când protesta, el nu o mai aproba, iar ea se simțea groaznic. Așa că a încercat să mențină un flux neîntrerupt de aprobare cedând în fața cerințelor lui – chiar și atunci când ceea ce își dorea el îi displăcea total ei.

> Nu suport să îl văd supărat pe mine. Când am spus că nu mă așteptasem să îmi petrec sfârșitul de săptămână vopsind cabana, el a clătinat din cap și a ieșit pe prispă. Eu m-am dus după el, iar el a spus că nu-i venea să creadă cât de răsfățată și de infantilă eram. M-am speriat și am fost de-a dreptul răvășită. Așa că am intrat, mi-am pus pe mine niște haine vechi și am luat o pensulă. Apoi am primit de la el un zâmbet larg și o îmbrățișare, iar eu am putut din nou respira.

Dăduse de „belea“. Nu e nimic greșit în a vrea aprobarea sau a o cere. Dar dependenții de aprobare au nevoie de ea în permanență și cred că au eșuat dacă nu o obțin. Ei cred că nu sunt în regulă decât dacă cineva le spune că sunt, iar sentimentul lor de siguranță depinde aproape în întregime de validarea externă. Mottoul dependenților de aprobare este: „Dacă nu sunt aprobat, am făcut ceva greșit“. Sau și mai rău: „Dacă nu sunt aprobat, ceva nu este în regulă cu mine“.

Descrierea dată de Sarah felului în care s-a simțit când Frank s-a supărat pe ea a indicat o puternică nevoie de aprobare și cât de terorizată ar fi fost dacă nu ar fi redobândit aprobarea. Această frică este asemănătoare celei a unui copil. În imaginația copilului, consecințele pierderii aprobării sunt catastrofale. „Am făcut ceva ce tatei/mamei nu i-a plăcut. Tata este supărat pe mine. Tata nu mă mai iubește. Poate tata o să mă abandoneze. Am să fiu singur și am să mor."

Sarah a descoperit că tendința ei de a lega aprobarea de supraviețuire venea nu atât de la părinți, cât de la bunica ei, care avusese grijă de ea când cei dintâi erau la muncă.

> Dumnezeule, era o femeie formidabilă! Locuia cu un etaj mai jos, într-un apartament amenajat pentru ea de părinții mei, și acolo mergeam în fiecare zi după școală. Era de obicei critică – mi-a spus că eram prea gălăgioasă și leneșă. Spunea că lui Dumnezeu nu-I plăceau fetițele leneșe, iar acestea erau câteodată izgonite de acasă. Nu cred că voia să fie rea și sunt sigură că cineva îi spusese și ei ceva la fel de ridicol când era mică. Dar mă speria de moarte. M-a învățat o poezie pe care nu cred că mi-am putut-o scoate din minte vreodată. „Bine, mai bine, cel mai bine. / Să n-ai liniște în tine, / Până când binele e mai bine / Iar mai binele e cel mai bine."

Sarah a învățat multe lecții de la bunica ei, pe care a adorat-o și cu care a petrecut multe ore în anii ei de formare. Unele au funcționat pentru ea, altele nu prea. A învățat că, dacă se comporta astfel încât să obțină aprobarea bunicii, era fată bună, prin urmare, în siguranță. Dar a învățat și că ceea ce făcea nu era niciodată destul de bine pentru bunica ei perfecționistă, iar acel evaziv „cel mai bine" îi scăpa de fiecare dată printre degete.

Sentimentele pe care Sarah le descrie în ceea ce-l privește pe Frank – nevoia compulsivă de a-i face pe plac și teama de dezaprobare, care par aproape a prinde viață – sunt ceva obișnuit pentru toți dependenții de aprobare și, fără îndoială, un semn că cineva a apăsat un buton roșu.

Când suntem mici, avem nevoie de aprobarea puternicilor giganți care ne au în grijă, iar fantomele acelei nevoi ne pot bântui mult timp după ce învățăm să avem grijă de noi înșine. În casa în care Sarah crescuse, dragostea era oferită și retrasă în funcție de „performanța" ei, ea dezvoltând o nevoie vorace pentru aprobarea altcuiva. Frank a activat această nevoie când s-a abținut de la „aplauze" și afecțiune. Sarah știa din punct de vedere intelectual că nu putea face pe plac tuturor 100% din timp – dar a simțit că trebuia să încerce.

Sarah era în principal preocupată de aprobarea lui Frank. Maria, care încerca să reziste presiunii soțului ei de a-și păstra căsnicia chiar și după ce ea aflase că el se vedea și cu alte femei, s-a văzut dominată de o preocupare oarecum diferită. Ce va zice lumea?

În familia mea nu se divorțează. Nici oamenii apropiați mie. Dacă asta sună demodat, ei bine, așa este. Sunt demodată și mă mândresc cu asta. Nu pot suporta ideea că nu pot face căsnicia asta să funcționeze. Și nu pot începe să mă gândesc la ce s-ar întâmpla dacă aș decide să îl părăsesc pe Jay. Ce-o să zică lumea? Viața mea se va duce de râpă. Părinții mei vor fi supărați pe mine, și părinții lui, și copiii mei, și duhovnicul meu. Vor crede că nu am avut curajul să rezist și să mă lupt pentru căsnicia mea.

Când Maria a adus argumente în favoarea rămânerii ei alături de Jay, a părut că povara tradiției familiei, a istoriei și a comunității o apăsa, ea fiind sigură că nu avea încotro decât să rămână. Era sigură că își va abandona principiile dacă s-ar fi gândit la un divorț. Dar, lucrând împreună, Maria a început să înțeleagă cum convingerile la care ținea atât de tare îi fuseseră impuse – ideile pe care le apăra cu atâta tenacitate nici măcar nu erau ale ei –, iar definiția ei despre o familie sau o căsnicie reușită era mult mai amplă și mai profundă decât „doi oameni care rămân împreună în orice situație".

Pentru Maria, această descoperire a fost eliberatoare, și totuși a șovăit când a trebuit să exploreze sau să exprime convingerile sincere pe care le dezvăluia în ea deoarece avea mare nevoie să păstreze aprobarea rudelor, a prietenilor și a comunității bisericești. Această femeie, cu o slujbă bună, cu grija unei gospodării, cu doi copii crescuți exemplar și cu o viață socială și religioasă activă, devenea un copil neajutorat când își imagina dezaprobarea oamenilor la care ținea. Când am săpat în căutarea rădăcinilor setei ei de aprobare, proces care a durat multe săptămâni, Maria și-a amintit ceea ce considerase mereu un „incident minor" ce avusese loc în primii ani de liceu.

Fusesem întotdeauna cumințenia întruchipată, dar într-o zi, spre sfârșitul anului școlar, iubitul meu, Danny, care era iubirea vieții mele, a spus că nu avea cum să afle nimeni dacă nu mai mergeam la ore și ne duceam la plajă. Așa am și făcut, iar eu nici nu m-am mai gândit la asta. Dar câteva zile mai târziu, tata a început să mă întrebe dacă nu cumva aveam să-i spun ceva. Când i-am spus că nu, el a zis că nu-i venea să creadă că tocmai fiica lui îl minte, așa că m-a întrebat din nou. Aveam ceva să îi spun?

Inima a început să îmi bată cu putere, dar nu am putut mărturisi. Am tăcut. Apoi, cu cea mai calmă voce posibilă, tata mi-a spus că fusese sunat de la școală și că știa ce făcusem. Îmi făcusem de râs tatăl și toată familia, așa că trebuia să îmi cer scuze tuturor la cină în seara aceea și să pregătesc o lecție pentru școala lui de duminică pentru adulți de săptămâna aceea, despre de ce este important să spui adevărul.

Am murit de rușine. Am făcut ce a spus, dar nu voi uita niciodată umilința și sentimentul de izolare pe care le-am trăit. M-am simțit de parcă fusesem stigmatizată cu litera stacojie M, de la mincinoasă, și am simțit că parcă nimeni nu m-a mai tratat la fel multe săptămâni după aceea. Cred că aceea a fost ultima oară când mi-am făcut cu adevărat de cap.

Încercarea bine intenționată de a-i arăta Mariei consecințele chiulitului de la școală și ale încălcării regulilor școlii și ale familiei ei au fost percepute astfel:

Sprijinul pe care îl am de la familie și de la comunitatea mea este fragil. El poate fi retras într-o clipă dacă nu le faci pe plac. Trebuie să le câștig aprobarea.

Acesta nu a fost mesajul intenționat sau adecvat, și totuși asta a luat Maria cu ea în viață, măsurarea succesului prin prisma aprobării celorlalți. Înainte de a putea lua în considerare înfruntarea presiunii lui Jay, ea a trebuit să uite lecția – nu mai veche de trei decenii – care nu i-a fost de folos și să își schimbe repertoriul de reacții la dezaprobarea celorlalți.

Cei mai sensibili dintre dependenții de aprobare nu sunt dispuși să întreprindă ceva care ar putea fi în interesul lor dacă ar risca astfel atragerea disprețului *oricui*. Eve, de exemplu, cu greu putea suporta o încruntare de la un vânzător de magazin și, așa cum mulți dintre noi am făcut ocazional, era de acord să păstreze obiecte pe care venise să le returneze dacă persoana din spatele tejghelei ar fi făcut-o să se simtă vinovată pentru asta. Ea nu putea risca nici măcar dezaprobarea unui străin.

Cei care evită cearta/pacificatorii

Mulți dintre noi trăim ca și cum ar exista o a 11-a Poruncă – „Să nu te enervezi" – și o a 12-a – „Să nu îi faci pe alții să se enerveze pe tine". La primul semn de dezacord, mulți dintre noi sărim să facem pace, stingând focul care ne temem că va scăpa de sub control și va deveni o pălălaie.

Dorința pacificatorilor de a aduce puțin calm și rațiune într-o situație dificilă poate fi problematică atunci când devine o convingere rigidă că nimic nu este mai rău decât o dispută. Asta îi face să le fie frică de certuri, chiar și cu un prieten, temându-se că relația se va rupe ireparabil. La urma urmei, își spun ei, capitularea este o concesie temporară în scopul unui bine mai mare.

Vocea rațiunii

Liz, care se luptă cu șantajul răzbunător al soțului ei, Michael, are vocea liniștitoare a unui DJ dintr-o emisiune radio de noapte și un stil atât de placid, că este greu pentru cineva care nu o cunoaște să vadă că este necăjită. Când am spus asta, ea a râs.

> Oh, acesta este camuflajul meu. Când eram copil, mi-am dat seama, privindu-mi frații și surorile, că cei care țipau la rândul lor la mama când aceasta era furioasă erau bătuți sau pedepsiți, iar cei care nu o făceau, erau ignorați. Presupun că m-am gândit că poți calma oamenii așa cum poți calma un animal, doar mângâindu-i și vorbindu-le calm, fără să te enervezi vreodată. La evaluările de la serviciu, spuneau de fiecare dată chestii de genul „imperturbabilă" și „grozavă în situații de criză", și simt că am un real talent pentru dezamorsarea tensiunii – ca un fel de genist. Îmi place asta la mine. În primul rând, mă face să nu-mi fie teamă deloc de accese de furie, deoarece știu că pot

face față și le pot împiedica să scape de sub control.

Când Liz s-a descris astfel, a fost destul de convingătoare pentru că „liniștitoare“, „imperturbabilă“ și „grozavă în situații de criză“ deveniseră parte din definiția de sine. Sunt calități pe care pare să le radieze. Dar, în mod evident, situația ei cu Michael numai calmă nu era.

> Cred că m-am îndrăgostit de Michael pentru că suntem atât de diferiți unul de celălalt. El este sociabil, energic, direct – are o latură de-a dreptul pătimașă, multă înflăcărare. Iar eu sunt mai molcomă, mai în fundal. Cred că am știut mereu că el ar putea avea o fire mai irascibilă, dar în cea mai mare parte a timpului nu am văzut-o manifestându-se și, așa cum am spus, știu cum să fac față mâniei. Sună ridicol, nu-i așa? Sunt măritată cu maniacul ăsta furios, care mă amenință și sunt speriată de moarte de el, iar eu spun că pot face față mâniei. Ei bine, așa am crezut. După care totul a scăpat de sub control, la fel și eu. Tot ce am făcut, toate mângâierile și calmarea și scuzele au părut să îl înfurie și mai tare. Nu pricep. Ce n-a funcționat?

Liz și-a petrecut mare parte din viață rafinând un stil de relaționare cu oamenii care a părut să funcționeze pentru ea, unul care este foarte apreciat – societatea noastră volatilă pare să respecte oamenii care rămân calmi în furtună. Vocea, stilul, abordarea liniștitoare fuseseră atât de eficiente în dezamorsarea furiei încât ea a crezut în mod eronat că este o persoană care nu se teme de furie deloc – pentru că știa cum să o neutralizeze. A crezut mult timp că, dacă putea pur și simplu să mențină pacea, Michael va fi amabil, iar ea va putea rezolva rațional situația cu el. Nu este nici un motiv de supărare, și-a spus ea. Și chiar când el s-a dovedit a fi o persoană agresivă, a apelat la rațiune, instrumentul testat în timp.

Când tehnicile ei îndelung șlefuite nu au funcționat, s-a simțit expusă și tot mai frustrată. Înfruntarea presiunii tot mai mari și a amenințărilor lui a activat un buton roșu despre care ea nu credea că mai este acolo, avându-și originile într-o copilărie plină de furie și de conflicte. Copil fiind, ea decisese: „Nu înfuria și mai tare o persoană furioasă. Calmeaz-o sau te va răni; ori, și mai rău, te va părăsi. Nu fi tu cea care îi supără pe oameni.“ Această decizie a limitat dramatic opțiunile disponibile pentru Liz, iar ea nu a învățat niciodată să își exprime furia într-un mod adecvat. Când tehnicile ei de calmare au dat greș, iar ea a ajuns să dea frâu liber propriei furii și frustrărilor acumulate, s-a instalat numaidecât o criză.

Fără reanalizarea fricii de furie și extinderea modalităților prin care să-și permită să reacționeze la ea, putea rămâne pentru totdeauna vulnerabilă la șantajiști precum Michael și declanșa erupții ale propriilor emoții sub presiune.

Cealaltă față a furiei

Clienta mea, Helen, profesorul de literatură din Capitolul 1, a crezut că a găsit bărbatul perfect în iubitul ei, Jim. Ea *știe* că este sensibilă la furie și asta i-a modelat gândirea despre genul de oameni, mai ales parteneri romantici, în preajma cărora îi place să fie.

> Nu m-aș gândi niciodată să încep o relație cu un bărbat care ar ridica vocea la mine. Am avut parte de așa ceva din belșug de la mama și tata în copilărie. Tata este un rebel, ceea ce l-a făcut exact genul nepotrivit de bărbat care să aleagă o carieră militară. Nu a putut fi promovat ca să-și salveze viața, așa că a rămas doar un funcționar timp de 20 de ani. Nu suporta să vadă ipochimeni proști – cuvintele îi aparțin – promovați în defavoarea lui doar pentru că erau buni și respectuoși, și era frustrat. Venea acasă și țipa la mama, iar ea țipa la el, trânteau ușile, aruncau cu oale și tigăi prin bucătărie – era destul de înspăimântător pentru noi, copiii. Știam că nu o să se întâmple nimic, dar fratele meu fugea în camera lui și începea să plângă, iar noi îi împingeam patul lângă ușă, ca să ne protejăm – ca să nu intre peste noi urlătorii, cred. Când treburile se înrăutățeau serios, tata ieșea val-vârtej pe ușă și nu mai venea acasă câteva zile. Nu era cine știe ce traumă, dar știi, mie nu îmi mai trebuie drame de genul ăsta în viață. Am avut parte de ele. Știu cum e. Mă deprimă.

Strategia de adult a lui Helen de evitare a certurilor – „Eu prefer să nu fiu prin preajmă când oamenii se ceartă" – este un ecou al strategiei din copilărie – fugi și ascunde-te până se termină sau ascunde-te într-un loc unde nu te va găsi niciodată. Ceea ce nu a apărut în planul lui Helen este că furia este o emoție umană normală și că, indiferent cât de conștiincios ar încerca ea să își găsească un loc în care aceasta să nu existe sau o persoană care să nu o exprime, nu va reuși.

> Când l-am cunoscut pe Jim, am crezut că sunt în rai. El este liniștit și amabil și îmi scrie mereu bilețele, inventează cântece pentru mine – un adevărat romantic. Din clipa în care l-am cunoscut, nu mi l-am putut imagina țipând sau făcând o scenă măcar. Adjudecat! Al meu ești! Dar știi proverbul ăla „Ai grijă ce-ți dorești, că s-ar putea să primești"? Ei bine, acum știu ce înseamnă.
>
> Ai crede că felul în care se poate ajunge la mine este să țipi – asta are logică. Dar Jim este opusul, iar când se înfurie, devine și mai tăcut. Nu-mi spune care este problema – nu spune nimic. Aproape că îmi doresc să înceapă să țipe, ca să știu și eu cu ce mă confrunt. Asta este cel mai rău. Când se închide în el, eu pur și simplu mor în interior. Este ca și cum aș fi complet deconectată – de parcă aș fi pe o banchiză plutitoare în mijlocul Oceanului Arctic. Nu suport când se supără în felul ăla tăcut, rece. Trebuie să îl scot din acea cochilie, chiar dacă ar fi să stau în cap.

Sau, așa cum s-a întâmplat tot mai mult, să cedezi șantajului sentimental.

Am ajutat-o pe Helen să reexamineze alegerile făcute, majoritatea pe când era copil, în ce privește gestionarea furiei – apoi am lucrat pentru a-i face loc în viața ei. Ea a putut aduce îmbunătățiri majore vieții cu Jim, un proces pe care îl vom vedea în

capitolele următoare.

Nimănui nu îi place furia, cearta, dar dacă credem că e mereu la latitudinea noastră să o evităm sau să o înăbușim pentru a păstra pacea cu orice preț, gama de acțiuni care ne stau la dispoziție este aproape la fel de vastă precum o frânghie: putem bate în retragere, ceda sau face pace – toate acele lucruri care le spun șantajiștilor cum să obțină de la noi ce își doresc.

Autoreproșul

Îi încurajez pe oameni să își asume responsabilitatea pentru ceea ce fac. Dar mulți dintre noi credem că trebuie să luăm asupra noastră vina pentru orice problemă care apare în viețile noastre sau ale altora, chiar dacă am avut puțin sau deloc de-a face cu apariția ei. Șantajiștii alimentează, desigur, această noțiune. De fapt, ei cer ca noi să subscriem la ea. Dacă ei sunt nemulțumiți, noi suntem problema. Iar supunerea noastră față de ei este soluția.

Învinuire bizară

Lumea lui Eve s-a destrămat când Elliot a luat o supradoză de medicamente după una din certurile lor. Elliot a fost ținut sub observație medicală într-un sanatoriu timp de câteva săptămâni, iar când s-a întors acasă, a învinuit-o pe Eve pentru suferința, problemele și toate temerile lui.

> A luat lucrurile în tragic și nu a făcut decât să spună că era numai și numai vina mea. A spus: „Vezi, acum mă vor interna într-un spital de psihiatrie și va trebui să mă sinucid, și asta numai din cauza ta. Acum sunt în evidență cu chestia asta și mă vor interna, iar eu am să mor din cauza asta." A fost oribil. M-am simțit de parcă îl făceam să sufere doar pentru că sunt cine sunt și nu știam ce să fac.

După orice standarde obiective, comportamentul lui Elliot a fost ridicol, iar acuzațiile lui, exagerate. Pare aproape de neconceput că o femeie tânără și inteligentă ca Eve l-ar lua în serios. Și totuși, ea *l-a crezut*. A fost sigură că ceea ce prorocea Elliot probabil chiar se va întâmpla – iar vina va fi numai a ei.

Când am întrebat-o pe Eve dacă avea idee de ce subscria la toată această meschină învinuire, ea și-a amintit numaidecât de relația cu tatăl ei și abia atunci am ajuns la ceea ce ne interesa.

„Tatăl meu vorbea tot timpul de moarte", a spus ea. „Cred că era obsedat de ea." Apoi Eve a descris un incident care a avut loc când ea avea opt ani.

> N-am să uit niciodată ziua aceea. O văd de parcă ar fi fost ieri. Eu stăteam pe scaunul din față al uriașului nostru Pontiac vechi, cu tata la volan, înaintând pe șosea. Ne-am oprit la o trecere de pietoni, iar eu mă uitam pe geam la niște copilași care se jucau în curtea casei lor. Tata s-a întors spre mine și mi-a spus: „Tu nu știi să faci nimic

important, nu-i așa?“

M-am uitat la el. „Dacă aș avea un atac de cord chiar acum, nu ai ști ce să faci, este?“ a spus el. „Nu ai ști ce să faci, iar eu aș muri chiar în fața ta.“ Apoi a pornit mașina din nou și ne-am continuat drumul. El nu a mai spus nimic și nici eu nu am zis nimic. Doar am numărat bulinele de pe rochița mea, încercând să nu mă gândesc la absolut nimic altceva.

Dar desigur că mica Eve s-a gândit la ceea ce ea a perceput drept o acuzare din partea tatălui: Ai opt ani, ar trebui să fii în stare să mă salvezi, și nu poți. Eve a crezut că este responsabilitatea ei să își țină tatăl în viață – nu *trebuia* să fie în stare să facă asta? – prin urmare, ea fiind de vină dacă el ar fi murit. Pentru un copil, familia este lumea, iar dacă își dezamăgește familia, face lumea să se distrugă laolaltă cu toți cei ce o compun.

„Cel mai adevărat lucru din lume în familia mea era: «Dacă nu te porți frumos cu tata, o să moară»,“ a spus Eve. „Eu chiar am crezut asta.“ Comportamentul tatălui lui Eve a fost bizar, iar pentru un copil, a fost îngrozitor. Cum să poată ea evalua obiectiv comportamentul lui Elliot, când bizarul era standardul pentru ea?

Experiența cu tatăl ei a plantat semințele unui stil de asumare a vinei care a continuat hotărât până în prezent. Deși nu se poate face mereu o legătură atât de directă între copilăria unei persoane și dificultățile ca adult în ceea ce privește asumarea vinei și șantajul sentimental, în cazul lui Eve asemănările sunt izbitoare.

Sindromul Atlas

Persoanele cu sindromul Atlas cred că trebuie să rezolve singuri fiecare problemă, punându-și propriile nevoi pe ultimul plan. La fel ca Atlas, care poartă lumea pe umeri, aceste persoane se împovărează cu rezolvarea sentimentelor și acțiunilor tuturor celorlalți, sperând să ispășească păcate trecute sau viitoare.

Karen, sora medicală întâlnită mai devreme, a dezvoltat sidromul Atlas în adolescență, când tatăl și mama ei au divorțat.

Când tata a plecat, mama a rămas aproape complet singură, iar eu a trebuit să înlocuiesc pierderea. Toată familia ei s-a întors la New York, iar noi am rămas în California, iar mama avea doar una sau două prietene apropiate acolo, depinzând de mine.

Îmi aduc aminte că aveam în jur de 15 ani și s-a ivit ocazia să petrec pentru prima oară Revelionul undeva cu un băiat. Îmi făcusem planuri să ies cu mama la cină în seara aceea, apoi să mergem la un film, dar, în preajma Crăciunului, o prietenă m-a sunat și mi-a propus o întâlnire pe nevăzute cu un tip, ca să ieșim la o întâlnire dublă. Am fost așa de încântată, chiar îmi doream să merg, dar m-am simțit un pic vinovată. Așa că am discutat despre situație cu o mătușă, care mi-a spus: „Frances nu are cum să se aștepte să stai cu ea când ai o șansă ca asta – du-te!“

Mi-am adunat tot curajul și i-am spus mamei că doream să merg la această

> întâlnire. Ea s-a simțit atât de rănită, i s-au umplut ochii de lacrimi și mi-a spus: „Și eu ce-am să fac de Revelion?“ Am plecat la acea întâlnire și m-am distrat de minune, dar când m-am întors acasă, mama zăcea în pat cu o migrenă, practic urlând de durere, iar eu am știut că asta nu s-ar fi întâmplat dacă nu m-aș fi dus la întâlnire. M-am simțit atât de vinovată, că nici nu am putut suporta sentimentul. Nu voiam să renunț la viața mea, dar nici nu voiam să o mai supăr pe mama mai rău decât o supărasem deja.

Karen avea doar 15 ani, dar învățase să își lase mama să depindă de ea. La urma urmei, dacă nu avea ea grijă de mama ei, cine ar fi făcut-o? Nu i-a trecut niciodată prin minte că mama ei își putea purta singură de grijă. În plus, dacă o supăra sau o „rănea“ nefăcând ce dorea ea, ar fi părăsit-o.

> La început, nu am știut ce să fac pentru ea, dar într-o zi am știut ce ar fi putut ajuta. Am scos un creion și o hârtie și am scris un contract: „Prin prezentul contract îi promit mamei mele că atunci când voi fi mare voi avea grijă ca viața ei să fie minunată. Voi avea grijă să aibă mulți prieteni interesanți și lucruri distractive de făcut. Cu dragoste, Karen.“ I l-am dat într-o după-amiază, iar ea mi-a zâmbit și mi-a spus că sunt o fată bună.

Mulți dintre noi ne asumăm sarcina de a menține bunăstarea altei persoane, o responsabilitate copleșitoare care are, fără îndoială, răsplata ei. Karen găsise o modalitate de a se simți puternică. Descoperise cum să își facă mama fericită – asigurându-se în același timp că lumea ei nu se năruie.

Este greu să ignori tendințele de Atlas ale cuiva. Fiica lui Karen, care o șantaja amintindu-i de durerea suferită într-un accident de mașină în urmă cu mulți ani, văzuse felul în care mama ei se comporta cu bunica ei – și majoritatea celorlalți oameni din jur. A fost un semnal pentru Melanie să activeze butonul roșu al responsabilității.

> Eu și Melanie suntem apropiate, iar eu știu cât de greu îi este să respecte programul și să rămână calmă. Dacă nu ar fi fost accidentul, cicatricile, ar fi fost mai puternică. Eu sunt soră medicală și știu cum arată durerea. Îmi doresc s-o fi putut scuti de durere, dar, cum nu am putut, trebuie să o protejez acum. Este datoria mea de mamă. Nu-mi place presiunea pe care o pune pe mine, dar vreau ca ea să aibă ce eu nu am avut. O iubesc și îmi iubesc nepoții așa de mult! Știi că mă amenință că n-o să mă mai lase să îi văd când este supărată pe mine? Familia noastră trebuie să fie unită, iar dacă eu sunt cea care trebuie să o țină unită, asta am să fac.

Asemenea multor oameni cu sindromul Atlas, Karen nu avea nici o idee unde începe și unde se termină responsabilitatea ei față de alte persoane, pentru că i se spusese mai demult că trebuie să aibă grijă de toată lumea, mai puțin de ea.

Vina și responsabilitatea sunt aliați strânși, fiind dificil să vezi granița dintre ele. Lucrând cu Karen pentru a anula comanda automată „Ai dreptate – eu sunt de vină.

Trebuie să mă revanșez“, ea a început să înțeleagă, pentru prima oară în viața ei de adult, cum să facă loc propriilor nevoi și exact ce grad de responsabilitate dorea să își asume pentru cei din jurul ei.

Inimă mizericordioasă

Compasiunea și empatia inspiră bunătate, chiar fapte nobile, și nu-i prea respectăm pe oamenii care nu dau dovadă de așa ceva. Este greu de imaginat cum ar putea *aceste* trăsături să fie dăunătoare. Dar compasiunea se poate transforma într-un sentiment de milă atât de copleșitor încât ne determină să renunțăm la propria bunăstare de dragul altei persoane. De câte ori nu am spus: „Nu-l pot părăsi pentru că mi-e milă de el“ sau „Mă privește cu lacrimile șiroindu-i pe obraji și nu pot decât să fac tot ce dorește ea“ sau „Îi cedez de fiecare dată pentru că viața ei a fost atât de grea...“? Cădem în capcana nevoilor emoționale ale celeilalte persoane și pierdem abilitatea de a evalua problemele și de a vedea cum putem face cel mai mult bine.

Ce le dă unor oameni abilitatea de a simți empatie pentru probleme sau suferințe și de a oferi ajutorul cuvenit, în vreme ce altele, inimile mizericordioase, se simt obligate să zboare precum Superman și să dea totul pentru a opri suferința – chiar dacă trebuie să își sacrifice respectul de sine sau sănătatea? După cum am văzut până acum, unde există un impuls de a acționa și o reacție automată care poate ricoșa împotriva noastră, acolo există un buton roșu la bază.

Puterea milei

Clienta mea, Patty, funcționarul guvernamental întâlnit în Capitolul 2, a crescut într-o casă deloc fericită pentru mare parte din anii copilăriei. Mama ei suferea de ceea ce părea a fi o depresie profundă, dispărând adesea în dormitorul ei cu orele sau cu zilele. Patty glumește adesea: „Mama a dormit tot timpul copilăriei mele“, dar își amintește că era mereu conștientă de prezența ei și de nevoile acesteia, încercând să se joace în liniște, ca să nu o deranjeze.

> Am fost întotdeauna independentă, dar eram îngrijorată pentru ea. Mamele altora nu erau bolnave tot timpul, dar pe mama mea cel mai mic semn de perturbare o trimitea în pat. Eu chiar rezonam la starea ei – puteam spune după sunetul din spatele ușii camerei ei dacă era trează sau dacă dormea, și puteam spune dacă dormea bine sau dacă era agitată. Dacă dormea dusă, intram să văd ce face și îi ascultam respirația, ca să fiu sigură că era bine. Făcea parte din îndatoririle mele când tata nu era acasă.

Acesta era un teren de antrenament perfect pe măsura unei inimi mizericordioase. Când suntem în contact nemijlocit cu un părinte ori cu o altă persoană importantă cu probleme fizice sau emoționale, devenim ultrasensibili la semnalele lor. Fiecare clipire, un mic oftat sau o schimbare a vocii devin încărcate de semnificații, noi

acordându-ne la nuanțele respirației unei persoane adormite, la fel ca Patty. Cu toate acestea, un copil ca Patty nu poate face nimic care să ajute.

Așa cum am văzut, mulți dintre noi hotărâm în copilărie să facem lucrurile mai bine când suntem adulți, fiind ceva obișnuit să refacem scene din copilărie pentru a ne asigura că ies bine acum, că avem puterea să le reparăm.

> Știi clișeul acela „Te măriți cu tatăl tău“? Eu m-am măritat cu mama mea! Evident, Joe nu este la fel de deprimat ca mama – de fapt, ce îmi place la el este energia lui atunci când este fericit. Dar are atâtea toane – când bine, când rău. Oftează la fel, se duce chiar să se întindă în camera lui când este supărat, exact ca mama, și când face asta, toate vechile amintiri revin. Joe crede că eu îi pot citi gândurile. Când începe să arate foarte abătut, eu parcă îmi dau seama care este problema sau o aduc la suprafață cum n-o poate face nimeni. Când am început să ne vedem, mi-a plăcut sentimentul că ne potriveam și că eu îl puteam face fericit. Dar el a început să se aștepte de la mine să pot citi gândurile și chestia asta a început să mă sâcâie.
>
> Când sunt cu el parcă aș fi cu un copil într-un magazin de jucării. Știi cum aleg unii copii un lucru scump – pentru care nu ai venit acolo – și se atașează de el de parcă ar fi al lor? Și pe urmă arată de parcă le-ai fi luat cel mai bun prieten când îl pui înapoi pe raft? Eu sunt cea care ar cumpăra chestia aia nenorocită doar ca să-l fac pe copil să zâmbească. Este chiar așa de rău?

Există avantaje mari când ai o inimă mizericordioasă, când ești genul de persoană care poate aduce fericirea unui biet suflet aflat în suferință. Tu transporți cealaltă persoană din genunea disperării înapoi pe tărâmul vieții, o călătorie aproape mitologică. Bucuria de a „ajuta“ ne face adesea orbi la faptul că un comportament atât de încărcat de compasiune este manipulativ: Dă-le celor în suferință ce vor și *voilá!* s-au vindecat.

Din nou, ironiile abundă când cei ce suferă întâlnesc ținte cu inimi mizericordioase. Țintele se simt neajutorate în fața suferinței, așa că se grăbesc să îi pună capăt. Dar spunând da fiecărei cerințe dublate de lacrimi amare, ele devin și mai neajutorate, incapabile să pună capăt suferinței personale care vine din ignorarea propriilor nevoi.

Sindromul Fata bună

Când Zoe și-a revăzut viața pentru a găsi locul în care s-ar fi putut activa un buton roșu, nu a găsit traume anume. Copilăria ei a fost fericită, a spus ea, iar familia a susținut-o.

> Singurul motiv pentru care nu m-am potrivit perfect a fost că eu nu am fost așa de potolită precum ar fi trebuit să fie fetele. Eu am fost o fire foarte competitivă, plăcându-mi mereu să câștig. Asta i-a deranjat destul de tare pe părinții mei. Când aveam rezultate bune la școală, îmi spuneau că sunt o fandosită. Surorile mele au

înțeles mesajul și nu s-au căznit niciodată prea tare, dar eu eram pur și simplu altfel. Familia mea spunea mereu că este mândră de mine, dar că nu era demn de o lady să atragă atenția asupra ei atât de ostentativ.

Zoe a rămas cu capul plecat mulți ani, încercând să nu facă „o impresie prea puternică" în medii care nu încurajau afirmarea femeilor. Dar activitatea ei nu a trecut neobservată și, deși nu se așteptase niciodată să devină manager, are acum în subordine 10 oameni.

Drumul a fost atât de greu pentru femei, și pentru mine personal, încât mi-am jurat mereu că voi face lucrurile altfel. Cred că este destul loc pentru decență și compasiune în lumea angajaților, iar eu am dorit mereu ca subordonații mei să mă considere în egală măsură prieten și șef. Nu mă interesează să fac pe grozava sau să îmi impun voința în echipa mea. Suntem colegi, nu stăpân și sclavi. Cine spune că trebuie să îți lași umanitatea la ușă când ești șef?

Zoe a fost mereu mândră de abilitatea ei de a le consilia și a le susține pe celelalte femei. În *acea* arenă s-a simțit confortabil. Zoe cea nobilă și plină de compasiune. Zoe mentorul. Zoe prietena mereu la dispoziție. Ea a excelat fără regrete în a fi o inimă mizericordioasă și nu a vrut să renunțe la ceea ce a considerat a fi cele mai bune calități ale ei când a urcat scara ierarhică.

În hotărârea ei de a fi în egală măsură o persoană bună și un șef, Zoe s-a împrietenit cu unii dintre angajați, mai ales cu Tess. Cele două femei mergeau în mod regulat atât la cină împreună, cât și la teatru, o pasiune comună. Dată fiind relația lor socială, era deosebit de dificil pentru Zoe să „facă pe șefa" cu Tess și să îi spună nu. Așa cum am văzut în cazul lui Charles și al lui Sherry, a fi implicat într-o relație atât profesională, cât și personală cu cineva, chiar dacă este vorba de o prietenie, și nu de o relație amoroasă, este întotdeauna o chestiune delicată, care se termină de obicei prost, mai ales când o persoană are mai multă autoritate decât cealaltă.

În situația lui Charles și a lui Sherry, șeful era șantajistul emoțional, un scenariu previzibil și tipic. Dar în cazul lui Zoe, șefa avea câteva butoane roșii foarte sensibile, care au făcut-o ținta perfectă a șantajului angajatei ei.

Pur și simplu nu renunță la dorința de a-i da mai multe sarcini. Spune că mă consideră prietena mea, cum pot concepe să nu o ajut? Când încerc să îi explic că prietenia nu are nici o legătură cu responsabilitățile mele față de companie, îmi spune că mi s-a urcat șefia la cap și că nu mă interesează decât puterea. Of, Doamne, cât de cunoscut mi se pare. Eu nu vreau ca oamenilor să le fie frică de mine sau să creadă că nu am suflet. AAH! Simt că înnebunesc!

Zoe nu a rezolvat conflictul din interiorul ei între acea jumătate care dorea să aibă succes și cealaltă jumătate, căreia îi păsa mai mult să se facă plăcută. Ea suferea de

sindromul Fata bună – o maladie ce afectează multe femei contemporane care sunt încă profund îngrijorate de abilitatea de a fi puternice și prospere, dar și plăcute de semeni în același timp. Din cauza ambivalenței ei în privința modului în care „trebuia“ să se comporte, Zoe a deschis larg ușa șantajului, iar Tess a intrat numaidecât.

Tess a descoperit că Zoe era victima perfectă, gata să îi asculte nesfârșita înșiruire monotonă de probleme. Dar când Zoe avea ceva urgent de făcut sau nu putea să petreacă timpul cu Tess, aceasta nu ezita să îi reamintească un lucru: „Ești singura care mă poate ajuta. Nu am să reușesc fără tine“. Asta era o adevărată plăcere pentru urechile lui Zoe. Așa obținuse ea iubire în trecut – fiind grijulie, miloasă, sufletistă, ajutând mereu oamenii care aveau nevoie de ea. Dar refrenul acesta era lamentabil pentru oricine dorea să evite șantajul sentimental. Zoe trebuia să își extindă definiția compasiunii pentru a se include pe sine.

Îndoiala de sine

Este sănătos să știm că nu suntem perfecți și că suntem capabili de greșeli. Dar o autoevaluare sănătoasă poate cu ușurință deveni autodezaprobare. În fața criticii din partea altcuiva, am putea să nu fim de acord la început, după care am putea ajunge să credem că etaloanele și senzorii noștri dau erori. Cum putem avea dreptate dacă cineva important pentru noi spune că greșim? Poate că suntem pur și simplu induși în eroare. Noi știm ce vedem și ce trăim, dar nu avem încredere în asta, adesea nedând crezare adevărului propriilor idei, sentimente și aprecieri, lăsându-i pe alții să determine cum ar trebui să fim.

Asta se întâmplă de obicei când interacționăm cu figuri autoritare, mai ales cu părinții noștri. Este acel „Tata știe mai bine“ care se tot repetă. Dar se poate întâmpla și cu un iubit/o iubită sau cu un prieten pe care îl admirăm, care se nimerește să fie un șantajist. Investim aceste ființe idealizate cu putere și înțelepciune și credem că sunt mai inteligente, mai avizate mai „corecte“ decât noi. Poate că nu ne place ce fac sau poate nu vedem corectitudinea din ceea ce ne cer, dar cum nu avem încredere în noi înșine, îi lăsăm să își impună voința, nepunând niciodată la îndoială pretențiile lor sau versiunea lor de realitate. (Acest lucru este valabil mai ales pentru femeile care au primit de timpuriu mesajul că sunt create din emoții, prin urmare nu pot ști nimic important, în vreme ce bărbații sunt superiori, campionii rațiunii și ai logicii.)

Dacă atribuim înțelepciune și inteligență altor persoane, ceea ce vom face dacă nu avem încredere în noi înșine, este simplu pentru ele să păstreze activă îndoiala noastră de sine. *Ele* știu cel mai bine, ba mai mult, ele știu ce este cel mai bine pentru *noi*.

Când cunoștințele par periculoase

Îndoiala de sine ia forma afirmației „Eu știu ce știu, dar nu pot ști asta". Cunoștințele noastre par incomode, periculoase, noi simțind că nu putem rezista în fața schimbărilor pe care ar trebui să le facem dacă am accepta că percepția noastră este corectă.

Pentru clienta mea, Roberta, care fusese serios bătută de tatăl ei și apoi abandonată de familie când s-a decis să spună adevărul, a fost dureros de dificil să nu renunțe la realitatea ei. „Toată familia spune că greșesc", mi-a spus Roberta. „Dacă au dreptate? Cum pot fi eu singura care să aibă dreptate? Dacă doar mi-am imaginat toate aceste lucruri? Dacă doar am exagerat?"

Victimele abuzurilor se bazează adesea pe îndoiala de sine pentru a se izola de ororile trecutului lor. Printre afirmațiile pe care le-am auzit cel mai des se numără: „Poate că nu a fost așa de rău pe cât am crezut", „Poate că exagerez eu", „Poate că nici nu s-a întâmplat", „Poate a fost doar un vis". Roberta a trebuit să se agațe strâns de realitate, dar din când în când, strânsoarea slăbea.

> Nu-mi pot pierde toată familia din cauza asta. Toată viața am încercat să fac ceva important pentru ca ei să mă vadă, dar nu m-au văzut niciodată. Fratele meu a fost lumina ochilor părinților mei pentru că el a fost primul băiat, iar, când am apărut eu, nu am fost decât o fetiță durdulie, iar tata nu a putut face față acestui lucru. M-a urât din prima zi. Tot ce fac este greșit. Nimeni nu mă crede. Eu vreau doar să mă placă, iar acum ei mă urăsc. Trebuie să fiu nebună să continui cu asta. Poate că au dreptate.

Sub constrângerea familiei de a renunța sau de a fi pusă în fața exilului, Roberta aproape a cedat. Devenise țapul ispășitor al familiei.

Nu este ceva neobișnuit pentru o persoană să devină simbolul tuturor relelor dintr-o familie. Roberta era depozitarul negărilor și secretelor familiei, ea trebuind să absoarbă blamarea, tensiunea, vina și zbuciumul acesteia pentru a-i ține pe toți ceilalți în echilibru. Astfel, nimeni din familie nu trebuia să vadă cât de bolnavi erau cu toții.

Este deosebit de greu să crezi că propriile-ți percepții sunt valide când oamenii pe care îi iubești îți spun că ești nebun, că te înșeli sau că ești bolnav, dar cu ajutor și multă muncă, Roberta a reușit să găsească îndrăzneala de a nu se da bătută; vindecarea ei nu ar fi fost posibilă dacă nu s-ar fi lepădat de îndoiala de sine care o copleșise atâta amar de vreme. Asemenea tuturor stilurilor comportamentale analizate până acum, îndoiala de sine nu o apărase – o ferecase într-o temniță.

Lupta de a nu renunța la ceea ce știi, sau doar de a-ți da seama că ai blocat centrul perceptiv al conștiinței de sine, poate să nu fie la fel de dramatică precum a Robertei, dar este întru totul la fel de importantă. Așa cum deținerea propriului adevăr a fost o chestiune de supraviețuire psihică pentru Roberta, pentru majoritatea dintre noi este singurul mod prin care putem pune capăt șantajului sentimental.

O chestiune de echilibru

Toate stilurile comportamentale de până acum sunt mecanisme de supraviețuire pe care le-am ales pentru a fi în siguranță. Problema este că majoritatea sunt învechite, iar noi nu am încetat niciodată să le revizuim și să le actualizăm. Atunci când sunt menținute în echilibru și alternate cu alte comportamente, nici unul din aceste stiluri nu te condamnă la statutul de „țintă favorită" a unui șantajist sentimental. Evitarea conflictului, concilierea, chiar un pic de îndoială de sine nu dăunează, atâta vreme cât nu faci din ele armura care ar trebui să te apere de sentimente pe care crezi că nu le poți suporta. Dacă ești un pacificator, dar nu faci compromisuri când ai sentimentul puternic că nu poți face ceea ce îți cere altă persoană – nici o problemă. Dar dacă lași mereu aceste însușiri să dețină controlul înseamnă că te ții de o parâmă de remorcare care te va trage direct într-un ocean de șantaj sentimental.

Noi înșine îi antrenăm pe șantajiști

Șantajul sentimental cere antrenament și practică. Cine este antrenorul? Tu. Cine altcineva i-ar putea spune unui șantajist cu absolută certitudine și precizie: asta este ceea ce funcționează la mine. Acesta este genul de presiune în fața căruia cedez mereu. Acesta este instrumentul special creat pentru a-mi atinge cele mai sensibile zone.

Probabil că nu îți amintești să fi ținut o lecție anume de șantaj sentimental, dar șantajiștii își iau informațiile din reacțiile noastre la încercările lor, învățând în egală măsură din ceea ce facem sau nu facem noi. Următoarele liste vă vor ajuta să identificați cât de desăvârșiți ați devenit ca antrenori personali ai șantajiștilor din viețile voastre.

Când vă confruntați cu presiunea unui șantajist, ce faceți?

- Vă cereți scuze
- „Raționați"
- Vă certați
- Plângeți
- Implorați
- Schimbați sau anulați planuri sau întâlniri importante

- Cedați și sperați că este pentru ultima oară
- Capitulați.

Considerați dificil sau imposibil să:

- Vă apărați cauza?
- Înfruntați ce se petrece?

- Stabiliți limite?
- Le spuneți șantajiștilor că au un comportament inacceptabil?

Dacă ați răspuns afirmativ la oricare din aceste întrebări, vă comportați ca un antrenor și jucați rolul secundar în drama șantajului. În fiecare zi din viața noastră, îi învățăm pe oameni cum să ne trateze arătându-le ce vom accepta și ce nu, ce refuzăm să înfruntăm, ce vom lăsa la voia întâmplării. Am putea crede că reușim să facem comportamentul deranjant al altei persoane să dispară dacă pur și simplu îl ignorăm sau nu facem mare tapaj, dar, când nu spunem deschis ce este inacceptabil, mesajul pe care îl transmitem este: „A funcționat. Fă-o din nou."

Totul începe cu lucrurile mărunte

Ceea ce mulți dintre noi nu își dau seama este că șantajul sentimental este clădit pe o serie de teste. Dacă funcționează la scară mică, îl vom revedea pe o scenă mult mai însemnată. Când cedăm în fața presiunii sau a disconfortului, oferim sprijin pozitiv, o recompensă pentru comportament urât. Adevărul dur este că de fiecare dată când permitem cuiva să ne submineze demnitatea și integritatea, noi uneltim – îi ajutăm pe șantajiști să ne rănească.

Trăim cu iluzia că șantajul sentimental se ivește deja format în viețile noastre, ca o vijelie, venind de nicăieri și doborându-ne cu toată forța și furia lui. „Cum de a putut cealaltă persoană să se schimbe atât de dramatic?" ne întrebăm. „Cum de au putut lucrurile să devină brusc așa de tensionate?" Uneori, apariția șantajului sentimental într-o relație *este* subită, dar la fel de des se formează lent, câștigând teren în timp pentru că noi permitem asta.

Liz a început să îmi povestească despre problemele ei cu soțul, Michael, descriind cât de mult o înspăimântau amenințările lui cu pedeapsa. Dar, privind înapoi, ea și-a dat seama că îi permisese lui Michael să scape basma curată cu multe episoade de șantaj sentimental mai subtil cu mult înainte de marea criză dintre ei.

> Michael a fost mereu Dl Perfect. Este genul acela de bărbat care îți dă întâlnire și care pleacă dacă ai întârziat fie și numai cinci minute – doar ca să se asigure că înțelegi că trebuia să fii punctuală. Ar fi trebuit să îmi dau seama cum stau lucrurile când a început să îmi aranjeze revistele pe măsuța de cafea, comentând când le găsea răvășite. Regulile lui – și crede-mă că are o regulă pentru fiecare flecușteț – au fost o sursă de tensiune între noi din clipa în care am început să locuim împreună. Iar când au venit pe lume gemenii, s-a terminat cu regulile. Încearcă tu să ții o casă imaculată cu doi țânci. Dar realitatea nu însemna nimic pentru Michael. A continuat să îmi tot spună că voia casa să arate într-un anumit fel. Cum mi-a spus asta? În stilul personal.
>
> Îmi amintesc că într-o zi am lăsat niște vase murdare în chiuvetă în loc să le pun în mașina de spălat vase. Când am venit acasă, Michael le pusese stivă pe podea. Nu mi-a venit să cred – dar nu am spus nimic. Am înghițit în sec și le-am ridicat.

Liz a tras concluzia că greșise și merita supărarea lui Michael, dar ea era cea care îl antrena. Michael nu a putut să nu observe cât de eficientă fusese pedeapsa lui.

> Acum, că mă gândesc la asta, pare că el găsea mereu o modalitate de a-mi corecta greșelile. Odată am plecat fără să închid ușa garajului, iar când am venit acasă, Michael debranșase deschizătorul ușii automate, așa că a trebuit să cobor din mașină și să deschid ușa singură. A fost ca una din acele pedepse pe care le părinții consideră că nu trebuie să le uiți vreodată. M-a convins că sunt o mamă nătângă, iresponsabilă și rea, iar eu m-am simțit vinovată ca naiba, sfârșind prin a-mi cere scuze.

Pedepsele meschine, precum cele ale lui Michael, ne seacă de toată demnitatea și puterea de adulți. Ele sunt varianta emoțională a bătăii și ne infantilizează – ne reduc la niște copii răi, care trebuie să își învețe lecția. Așa cum a descoperit Liz, vinovăția pe care o simțim se transformă curând în convingeri de genul „Nu sunt bun de nimic, așa că merit să fiu astfel tratat".

Cu butoanele roșii bâzâind, Liz nici măcar nu s-a gândit să îi arate lui Michael cât de supărată era și nici nu i-a trecut prin minte să îl înfrunte. Dar ascunzându-și sentimentele, ea îl antrena să își intețească pedepsele care o disciplinau. Șantajiștii învață cât de departe pot merge observând cât de departe *îi lăsăm noi* să meargă. Nu știm ce s-ar fi întâmplat dacă Liz ar fi înăbușit acest comportament din fașă. Dar știm că Liz l-a învățat pe Michael că dacă o infantiliza, o insulta și o amenința, el obținea ce dorea. Pedepsele lui Michael au fost repetate, mereu mai dure, în cele din urmă ajungând la un apogeu dureros și înfricoșător, când a amenințat-o pe Liz cu privarea de finanțe și luarea copiilor dacă îl părăsea.

La prima vedere, nu pare a exista o legătură între blocarea unei uși de garaj și amenințările mai directe de mai târziu, dar incidentele timpurii au fost ca o răceală care devine pneumonie – periculoasă, dacă este ignorată și netratată.

Așa cum descoperă toate țintele, în șantajul sentimental prezentul este un prolog la viitor. Ceea ce îi înveți pe șantajiști azi se va întoarce și te va bântui mâine.

Autoșantaj

În ciuda titlului acestui capitol, uneori șantajul poate exista și doar cu o singură persoană. Putem foarte ușor să punem singuri în scenă toate elementele dramei șantajului – de la solicitare, trecând prin împotrivire, presiune și terminând cu amenințările, cu noi în dublul rol de șantajist și de țintă. Asta se întâmplă când teama noastră de reacțiile negative ale celorlalte persoane este puternică, iar imaginația noastră preia controlul. Presupunem că, dacă cerem ceea ce vrem, ceilalți nu vor fi de acord, ne vor părăsi, se vor supăra, iar noi suntem atât de hotărâți să ne protejăm că nu ne permitem să ne asumăm riscuri, nici măcar riscul minim de a întreba cealaltă persoană: „Ce ai zice dacă eu aș..."

Dați-mi voie să vă explic ce vreau să zic.

Prietena mea, Leslie, visează de mai bine de un an să facă o călătorie în Italia, croind planuri cu prietenii și rezervând bilete la operă. Dar, în urmă cu șase luni, fiica ei, Elaine, a trecut printr-un divorț dur, iar Leslie a ajutat-o cu câte un împrumut din când în când și stând cu cei doi copii mici ai lui Elaine. Leslie și Elaine nu au fost mereu în cele mai bune relații, dar s-au apropiat de când cu divorțul lui Elaine, iar Leslie este încântată de noua prietenie care a înflorit între ele.

„Nici nu mă gândeam să fac ceva să periclitez această nouă situație“, mi-a spus Leslie, „și știu pur și simplu că, dacă plec în călătorie, ea se va supăra și va crede că sunt egoistă. Cum pot să plec în această vacanță când ea se luptă și are nevoie de ajutorul meu?“ Fiica lui Leslie s-ar descurca probabil foarte bine dacă mama ei i-ar spune despre călătorie, dar Leslie refuză să verifice asta, preferând să amâne o vacanță mult dorită.

De câte ori nu renunțăm la ceva care este rezonabil și pe care ni-l putem foarte bine permite financiar doar pentru că ne e frică de reacția celeilalte persoane? Ne abandonăm visurile și planurile pentru că suntem „siguri“ că cineva va obiecta – deși nu am încercat niciodată să vorbim despre ideile noastre. Vrem ceva, ne împotrivim, punem presiune pe noi înșine inventând consecințe negative și ne împiedicăm să facem ce vrem să facem. Creem propria noastră ceață. Acesta este autoșantaj.

Poate că avem o istorie cu alți oameni care justifică bănuiala noastră cu privire la reacțiile lor, dar adesea facem presupuneri complet nerealiste. Putem chiar să ajungem să displăcem anumiți oameni pentru că ne împiedică să facem ceva de care ei nici nu știu. Pășim atent în jurul butoanelor noastre roșii și ne ferecăm într-un tipar sigur, sufocant, de autoșantaj.

O notă de prudență

Vă rog, nu folosiți acest capitol ca mijloc de autopedepsire. Până acum, ați făcut tot ce v-a stat în putință cu ceea ce ați știut. Ați fost membri în marele grup de oameni al căror comportament a prins contur Înainte De Conștientizare. Priviți cu compasiune la persoana care ați fost, apoi folosiți acest capitol pentru a înțelege mai profund tranzacția de șantaj sentimental și rolul pe care l-ați jucat în ea.

7. Impactul șantajului

Șantajul sentimental nu ne amenință, poate, viața, dar ne răpește avutul cel mai de preț – integritatea. Integritatea este acel loc din interiorul nostru unde se află valorile noastre și busola morală personală, ajutându-ne să vedem limpede ce este bine și ce este rău pentru noi. Deși avem tendința de a echivala integritatea cu onestitatea, ea este de fapt mult mai mult. Cuvântul în sine înseamnă „însușirea de a fi întreg și indivizibil“, iar noi îl percepem ca pe certitudinea că „Ăsta sunt. Asta cred. Asta sunt dispus să fac – și aici stabilesc limita.“

Mulți dintre noi nu am avea nici o problemă să facem o listă cu „așa da“ și „așa nu“, adevărate decaloguri care să ne ghideze în viață. Dar întrețeserea acelor convingeri în urzeala vieților noastre și apărarea lor sub presiunea șantajului sentimental este ceva mult mai dificil. De multe ori capitulăm și ne compromitem integritatea, pierzându-ne abilitatea de a ne aminti cum e să fii întreg.

Cum se simte integritatea? Rezervați-vă puțin timp să vă uitați la următoarea listă – poate vreți să o citiți cu voce tare – și imaginați-vă că fiecare dintre afirmații este adevărată pentru voi de cele mai multe ori.

- Iau atitudine în favoarea lucrurilor în care cred.
- Nu las frica să îmi conducă viața.
- Îi confrunt pe oamenii care m-au rănit.
- Eu definesc cine sunt și nu îi las pe alții să mă definească.
- Îmi țin promisiunile față de mine însumi/însămi.
- Îmi protejez sănătatea fizică și emoțională.
- Nu îi trădez pe ceilalți.
- Spun adevărul.

Acestea sunt afirmații puternice, eliberatoare, care se aplică la noi înșine, reflectând sincer felul nostru de a fi în lume, ne dau punctul de echilibru, sentimentul de stabilitate care ne ajută să nu fim dezorientați de stres și de presiuni care vin constant spre noi. Când cedăm în fața șantajului sentimental, anulăm elementele acestei liste, unul câte unul, uitând ce este bine pentru noi. Și de fiecare dată când o facem, sacrificăm încă puțin din integritatea noastră.

Când violăm acest sentiment esențial de sine, pierdem unul dintre cele mai limpezi principii călăuzitoare din viețile noastre. Suntem în derivă.

Impactul asupra respectului de sine

Mămăligă. Mișel. Ratat. Tont. Avem zeci de moduri de a ne descrie după un meci cu

un șantajist sentimental, în care am cedat, din nou. Percepția de sine devine tulbure pe măsură ce ne afundăm în ceața șantajului. „Dacă aș avea un pic de coloană vertebrală, nu aș ceda“, ne spunem în sinea noastră. „Chiar așa de slab/-ă sunt? Ce se întâmplă cu mine?“

Nu este nevoie să fii inflexibil sau să te învinovățești dacă cedezi în fața cuiva din cauze relativ minore. Majoritatea dintre noi ne dăm seama că trebuie adeseori să cedăm un pic și să facem compromisuri, existând multe ocazii când cedarea în fața presiunii nu înseamnă mare lucru. Dar a deprinde obiceiul de a ceda în fața unor lucruri care nu ne sunt favorabile are efecte negative asupra imaginii de sine. Există întotdeauna un moment decisiv, un punct în care a ceda înseamnă a ne viola principiile și convingerile cele mai importante.

Cum ne dezamăgim pe noi înșine

Prețul pe care îl plătim pentru că acționăm ca și cum acel punct nu ar exista a devenit dureros de limpede pentru Maria de-a lungul timpului. La câteva luni după ce am început să lucrăm împreună, a devenit neobișnuit de tăcută la una din ședințele noastre, o schimbare a stilului ei deosebit de sociabil. Când am întrebat-o care era problema, ea a răspuns încet:

> Sunt furioasă din cauza multor, foarte multor lucruri. Bineînțeles că nu sunt fericită pentru ce a făcut Joe. Dar ce mă deranjează cel mai tare este ce mi-am făcut eu mie însemi. Știu că am vorbit mult despre familie, familie, familie și despre cum am respectat eu mereu asta și am pus-o pe primul plan în viața mea. Dar când mă uit în oglindă, văd o femeie care nu s-a respectat pe ea însăși îndeajuns ca să-i spună soțului ei: „Nu am să te las să mă înjosești sau să ne distrugi căsnicia fiind infidel“. Mă simt de parcă m-aș fi dezamăgit pe mine însămi. Am făcut orice în afară de a-mi susține cauza. Aș merita să îmi agăț o pancartă de gât pe care să scrie „Lovește-mă“.

I-am spus Mariei că, deși nu i se părea, făcuse mari progrese și i-am amintit că muncise mult ca să ajungă în punctul în care și-a recunoscut propriile nevoi și putea să riposteze în fața presiunii educației și a mediului ei. Parte din mustrările de conștiință pe care le avea erau rezultatul faptului că acum vedea limpede, pentru prima oară după mulți ani – sau pentru prima oară în viață – că reușise să aibă un puternic sens conștient al valorilor care respecta și proteja drepturile tuturor, în afară de ale ei.

Un cerc vicios

Respectarea și protejarea integrității personale nu este ceva ușor. Șantajiștii ne anulează orientarea interioară creând confuzie și vacarm, iar când fac asta, parcă pierdem contactul cu părțile noastre înțelepte și ne trezim abia când ne dăm seama că iar am cedat.

Patty, care și-a lăsat soțul, Joe, să o convingă să o roage pe mătușa ei spitalizată să le împrumute bani, a întruchipat dilema țintei care este puternic forțată să cedeze șantajului.

> A fost o situație din care nimeni nu a câștigat. Dacă nu o sunam, m-aș fi simțit o persoană oribilă, oribilă, care îl dezamăgește pe Joe. El aduce banul în casă și face totul, și îmi cere mie o mică favoare. A părut atât de rezonabil. Dar, după ce am făcut-o, m-am simțit absolut groaznic… oribil, de nimic. M-am simțit folosită, de parcă nu aș fi avut coloană, lucru de altfel adevărat.

Patty a fost prinsă în dilema clasică „osândit dacă o faci, osândit dacă n-o faci“, care le îneacă pe atâtea ținte ale șantajului în valurile autocondamnării. Atât timp cât a acceptat premisa lui Joe că ceea ce dorea el cu atâta nerăbdare era o „mică favoare“ pe care ea i-o datora, nu a reușit să reziste să nu facă ceea ce îi cerea el – chiar dacă, așa cum a spus ea, „Eu nu sunt genul de persoană care să facă așa ceva. Ce persoană întreagă la minte ar suna pe cineva care tocmai a suferit o operație și i-ar cere bani?“

Patty nu și-a pierdut simțul a ceea ce este corect, dar în dorința ei de a avea pace cu Joe, a acționat ca și cum și l-ar fi pierdut. Drept rezultat, a fost copleșită de remușcări și dispreț de sine.

Nefericitul rezultat al unor astfel de autoflagelări este, însă, că ele creează un cerc vicios. Sub presiune, facem ceva care nu se potrivește cu felul în care știm noi că suntem. Șocați și sceptici, ne dăm seama ce am făcut și începem să credem că suntem de fapt la fel de imperfecți precum ne-au făcut șantajiștii să fim. Apoi, după ce ne-am pierdut respectul de sine, suntem chiar *și mai* vulnerabili în fața șantajului sentimental pentru că acum suntem deosebit de disperați după aprobarea șantajiștilor noștri – ceea ce ar dovedi că în realitate nu suntem chiar așa de răi. Poate că nu ne putem ridica la nivelul standardelor noastre, dar poate că reușim să ajungem la ale lor.

Așa cum a spus Patty:

> Mi-era teamă că, dacă nu dădeam telefonul, el nu mă va mai iubi, iar eu nu aș fi fost o soție bună. Și aveam nevoie de el. El urma să nu mă mai iubească, iar eu îl dezamăgeam.

Deși Patty s-a simțit îngrozitor când a dat acel telefon, a fost mai comod pentru ea decât să îl refuze pe Joe. Când i s-a dat de ales între violarea propriei percepții asupra binelui și răului și a fi văzută drept o soție rea, știm exact ce alegere a făcut Patty.

Raționare și justificare

Protejarea integrității poate fi înfricoșătoare și duce la însingurare. Riscăm să atragem dezaprobarea oamenilor la care ținem și ne poate chiar pune în pericol o relație. Margaret a vrut să rămână cu Cal – cu orice preț – așa că a făcut ceea ce fac multe ținte ale șantajului când au de ales între a fi sincere cu ele însele și a accepta ceva ce

dorește altcineva: a raționat.

Margaret a încercat să vină cu „motive întemeiate“ pentru îndeplinirea dorinței lui Cal. Și-a spus că sexul în grup nu era mare scofală – poate că era *ea* de modă veche și prea pudică. La urma urmei, el era minunat în atâtea alte feluri. Nevoia lui Margaret pentru o raționare atât de amplă ar fi trebuit să fie un indiciu pentru ea că depășea granițele lucrurilor pe care le considera adevărate și sănătoase.

Este nevoie de multă energie mentală și emoțională, pentru a ne convinge că putem accepta ceva ce nu este bun pentru noi. În interiorul nostru se duce un război crunt între integritatea noastră și presiunea șantajistului și, la fel ca în orice război, există pierderi și victime. Margaret a plătit un preț agonizant pentru raționările ei, iar noi două am lucrat la reconstruirea respectului ei de sine, la amuțirea criticilor cu care se autobombarda și la consolidarea legăturii cu acea voce interioară călăuzitoare.

Indiferent cât de confuzi, neîncrezători sau ambivalenți suntem față de ceea ce se petrece în interacțiunile noastre cu alți oameni, nu putem niciodată amuți complet acea voce interioară care ne spune întotdeauna adevărul. Poate nu ne place cum sună adevărul, lăsându-l adesea să murmure dincolo de conștiința noastră, fără a ne opri îndeajuns ca să-l ascultăm. Dar când suntem atenți, el ne duce spre înțelepciune, sănătate și claritate. Acea voce este gardianul integrității noastre.

Eve se înscrisese la un curs care ar fi ajutat-o să obțină o slujbă și să dobândească o oarecare siguranță financiară în timp ce se străduia să își clădească o carieră. Dar sabotată de Elliot, optimistul ei plan s-a năruit.

> Tot ce vreau să fac este să dobândesc niște abilități prin care să nu trebuiască să depind mereu de cineva. M-am gândit să urmez un curs de grafică pe calculator, un pic de ilustrație, ca să nu trebuiască mereu să sper la un comision mare ca să mă descurc. Dar lui i-a displăcut asta total, total, iar într-o zi, practic exact în ziua în care mă duceam să susțin testul ăla idiot de calculator, m-a amenințat că o să se sinucidă. Am rămas înmărmurită, a fost aproape ca și cum coșmarul meu cel mai groaznic s-ar fi adeverit. Stătea în fața mea cu o sticlă de băutură și o mulțime de flacoane de pastile. Cum aș fi putut să mă întorc la școală după așa ceva? Mi-am spus: N-o face, Eve, rămâi la cursuri. Dar… pur și simplu… m-am prăbușit. Am spus doar: Fir-ar, să-l ia naiba de curs.

Asemenea majorității țintelor șantajului, Eve a pierdut din vedere faptul că unele dintre cele mai importante promisiuni sunt cele pe care ni le facem nouă înșine. Comparativ cu presiunea lui Elliot și cu convingerea ei că era responsabilă pentru însăși supraviețuirea lui, acele promisiuni au părut aproape triviale.

Amenințările lui Elliot au fost lugubre, iar Eve nu era pregătită încă să le facă față, dar chiar și atunci când presiunea este mai puțin intensă, multe ținte se vor sustrage de la ele însele. Unul dintre efectele cele mai grave ale șantajului sentimental este felul în care acesta ne îngustează lumea. Renunțăm adesea la oameni și la activități care ne plac pentru a face pe plac șantajiștilor noștri, mai ales dacă aceștia sunt autoritari sau

au nevoie disperată de afecțiune.

Dar de fiecare dată când nu urmezi cursul pe care ai dori să îl urmezi, de fiecare dată când încetezi să îți mai urmezi un interes sau încetezi să te mai vezi cu oameni dragi pentru a face fericit un șantajist, renunți la o parte importantă din tine și îți diminuezi integritatea.

Impactul asupra bunăstării noastre

Șantajul sentimental ne lasă încărcați de sentimente înăbușite neexprimate. Patty a fost deosebit de indignată de manipulările lui Joe – iar sentimentele ei au fost perfect normale –, dar, deși conștientă de ce simțea, nu a putut obține eliberarea care ar fi venit dacă și-ar fi exprimat furia și frustrarea. Majoritatea țintelor șantajului tind să înăbușe aceste sentimente, doar pentru ca ele să iasă la suprafață sub tot felul de forme dureroase: depresie, anxietate, bulimie, dureri de cap – un întreg spectru de manifestări fizice și emoționale care înlocuiesc exprimarea modului în care ne simțim.

Când psihoterapeutul lui Catherine a folosit șantajul sentimental ca să o forțeze să intre într-un grup, Catherine s-a umplut de furie, nu doar pe psihoterapeut, ci și pe o prietenă apropiată care fusese prinsă în această situație.

> Prietena mea era în grup și a început să mă pistoneze și ea. Mai târziu, am aflat că Rhonda îi spusese să mă convingă. Așa că acum le aveam pe amândouă pe cap. M-am simțit de-a dreptul prinsă la mijloc și m-am supărat foarte tare. Dar era o supărare pe care nu m-am simțit în siguranță să o exprim direct. De fapt, nici măcar nu știam dacă aveam dreptul să fiu supărată. Așa că am devenit mult mai deprimată. Întreaga experiență a fost absolut oribilă.
>
> Rhonda mi-a făcut mult rău. Eram foarte vulnerabilă la acel moment, iar ea nu m-a susținut și nu m-a încurajat deloc. M-a făcut să am o părere și mai proastă despre mine însămi – să mă simt și mai inadecvată, și mai neiubită. Slavă Domnului că am avut înțelepciunea să văd ce se petrecea și să mă retrag.

Asemenea lui Catherin, multe ținte ale șantajului sentimental își pun la îndoială dreptul de a *avea* măcar anumite sentimente – mai ales de supărare. Ele își pot direcționa supărarea spre interior, unde poate deveni depresie, sau pot alege să ascundă cât de supărate sunt. Catherine a fost norocoasă pentru că a fost, până la urmă, în măsură să treacă de depresie și de îndoiala de sine și să iasă dintr-o situație nesănătoasă.

Când sănătatea mentală este amenințată

Eve a fost atât de prinsă în capcana relației ei distructive cu Elliot, că și-a considerat

amenințată însăși sănătatea mentală.

> Știam că intrasem singură în bucluc. Emoțiile mele erau așa de zăpăcite că mi-era teamă că o să mă ridice și o să mă bage la casa de nebuni. Îmi venea, literalmente, să mă așez într-un balansoar și să mă legăn ca apucata. Simțeam efectiv că o iau razna și nu mă puteam distanța emoțional de el. Era o combinație oribilă de furie, dragoste și vină.

Când șantajul sentimental este atât de apăsător și de omniprezent ca în cazul lui Eve, el creează emoții de o asemenea intensitate încât credem uneori că „înnebunim". Am asigurat-o pe Eve că mulți oameni confundă emoțiile puternice cu nebunia și că puteam face multe pentru ea spre a reduce acele temeri. Avea dreptate – era într-adevăr nevoie de o distanțare emoțională înainte să poată începe să gestioneze eficient și calm toată telenovela în care se transformase viața ei. Și împreună urma să facem exact asta.

Așa cum o ilustrează foarte clar Eve, șantajul sentimental poate fi periculos pentru sănătatea mentală. El poate fi, de asemenea, periculos pentru sănătatea noastră fizică, mai ales dacă încercăm să ne depășim limitele fizice pentru a face pe plac șantajistului.

Durerea fizică drept avertizare

Kim, editorul de revistă care se pedepsea lucrând peste program drept răspuns la presiunea șefului ei, s-a trezit în creierii nopții cu dureri atroce de la umeri până la încheieturile mâinilor.

> M-am temut că o să apară așa ceva, dar este întotdeauna un șoc când te lovește. Nu știu de ce nu am putut să spun: „Mă dor brațele și trebuie să o iau mai încet – să fac munca unei persoane în loc de două sau trei". Dar aud vocea lui Ken în capul meu spunându-mi cât de grozavă era Miranda și sunt hotărâtă să îi dovedesc că sunt la fel de bună. Iar nenorocitul ăla știe cum să mă manipuleze. Lucrul cu adevărat înspăimântător este că am ajuns singură în situația asta.

Când nu ne protejăm corpul, el ne transmit semnale prin durere până când ne atrage atenția. Pentru Kim, leziunile repetate provocate de tensiune înseamnă că, dacă cedăm presiunii de a munci pe brânci, consecințele pot fi astfel de dizabilități.

În cazul lui Kim, cauza și efectul au fost destul de evidente. Prea multă muncă, multe ore la serviciu și presiunea de a excela au extenuat-o, iar corpul s-a răzbunat.

Eu nu sunt de acord cu ideea că fiecare durere fizică este psihosomatică, dar există numeroase dovezi că mintea, emoțiile și trupul sunt intim conectate. Stresul sentimental ne poate crește semnificativ vulnerabilitatea la dureri de cap, spasme musculare, probleme gastrointestinale, probleme respiratorii și o serie de alte boli. Cred cu tărie că stresul și tensiunea care însoțesc șantajul sentimental se pot

manifesta prin simptome fizice când alte supape de refulare sunt blocate sau închise.

Trădarea altora pentru împăcarea șantajistului

Este știut: capitularea în fața șantajului sentimental ne determină să ne trădăm pe noi înșine și propria integritate. Dar tindem să trecem cu vederea felul în care, încercând să îi calmăm pe șantajiști sau să evităm dezaprobarea, putem de asemenea să trădăm oameni dragi.

Am văzut multe exemple în această carte despre cum afectează șantajul alți oameni din viața țintelor. Josh o trădează pe Beth spunându-le părinților lui că nu se mai vede cu ea, iar ea este profund rănită. Se simte neprotejată de el. Ea știe de asemenea că, atunci când va veni momentul, așa cum se întâmplă mereu, și adevărul va ieși la iveală, va fi probabil și mai mult tărăboi decât ar fi fost dacă el ar fi rezolvat situația într-un mod mai curajos de la bun început.

Karen s-a trezit prinsă la mijloc între mama și fiica ei, trebuind să o rănească pe una sau pe cealaltă.

> Plănuisem o mică petrecere pentru cea de-a 76-a aniversare a mamei. Când mama a întrebat cine va veni, i-am citit lista, dar când am ajuns la Melanie, ea m-a întrerupt. „N-o vreau pe Melanie aici“, mi-a spus. „Știu că este fiica ta, dar s-a purtat îngrozitor cu mine în ultima vreme – absolut lipsit de respect. Ultima oară când am sunat-o, a fost prea ocupată ca să stea de vorbă cu mine. Ea e drăguță doar când are nevoie de ceva.“
>
> Am încercat să calmez situația spunându-i că Melanie a avut foarte multe pe cap în ultima vreme, dar mama nici n-a vrut să audă. „Dacă nu-i spui lui Melanie să nu vină“, mi-a zis, „nu am nevoie de petrecerea ta. Poți s-o ții fără mine. Am petrecut și alte aniversări singură, pot s-o petrec și pe asta.“ Așa că a trebuit să îi spun propriei fiice că nu era bine-venită la aniversarea bunicii ei.

Karen s-a lăsat atrasă într-un conflict între mama ei și Melanie, devenind canalul și mesagerul tuturor sentimentelor ostile între două femei adulte. Asemenea majorității dintre noi, ea nu învățase nici o strategie eficientă de a face față șantajului sentimental, presupunând că are doar două soluții – să îi facă pe plac mamei ei și să își rănească fiica sau să nu cedeze și să riște să își facă mama să sufere – o situație clară în care toată lumea are de pierdut.

Mulți dintre noi au fost într-o poziție imposibilă precum cea a lui Karen, când ni s-a cerut să alegem între doi oameni la care ținem, din cauza nevoilor unui anume șantajist. „Ori copiii, ori eu“ este o pretenție comună. Aceasta a fost alegerea pe care Alex i-a impus-o lui Julie când a decis că fiul ei îl văduvea de prea multă atenție din partea ei.

Un alt scenariu cunoscut poate implica diverși membri de familie care se încurajează să se alieze cu unul din părinți împotriva celuilalt, mai ales după un divorț. Dacă divorțul a fost unul dificil, o formă tipică de șantaj sentimental va fi „Dacă vei continua să vorbești cu tatăl tău/mama ta, te-am scos din viața mea [sau din testamentul meu] și n-am să mai vorbesc niciodată cu tine“. Este o dilemă dureroasă. Indiferent ce alege ținta, cineva va fi trădat, povara deja apăsătoare a vinei și a autoreproșului îngreunându-se și mai mult.

Impactul asupra relației

Șantajul sentimental seacă orice relație de sentimentul de siguranță. Prin siguranță vreau să spun înțelegere și încredere – elementele care ne permit să ne deschidem în fața cuiva fără teama că gândurile și sentimentele noastre cele mai intime vor fi tratate oricum, numai cu grijă nu. Dacă scoatem aceste elemente, rămânem doar cu o relație superficială, goală de sinceritatea emoțională care ne permite să fim noi înșine față de o altă persoană.

Când nivelul de siguranță al unei relații scade, ne punem în gardă, ascundem tot mai multe de șantajiști. Nu mai avem încredere în ei că se sinchisesc de ce simțim sau de ce este mai bine pentru noi, nici măcar nu mai avem încredere că ne spun adevărul, știind că atunci când vor să își impună voința pot fi extrem de insensibili și periculos de neîndurători. Victima este intimitatea.

Decuplare

Eve a vorbit despre erodarea intimității în relația ei cu Elliot într-un mod deosebit de incisiv:

> Știu că pare un om bizar și nebun, dar nu a fost mereu așa. În primul an împreună, relația noastră a fost complet altfel – simplă și romantică. Este o persoană inteligentă și incredibil de talentată și chiar ne iubim. Doar de când m-am mutat cu el a început să își arate latura nebună.
>
> Acum totul este ca o cameră de tortură. Nici nu pot descrie cum e. Este așa cum simți față de o persoană pe care ai fost supărat și ea a făcut poate o boală oribilă, dar o iubești și ții la ea în adâncul sufletului. Dar nu mai este intimitate, intimitate adevărată. Nu vorbesc din punct de vedere sexual. Ci emoțional. Nu-i pot spune ce simt cu adevărat, pentru că este așa de vulnerabil... de fragil. Nu-i pot împărtăși visurile și planurile mele, pentru că el se simte atât de amenințat de ele. Nu sunt subiecte sigure. Nu există intimitate reală când trebuie să fii atent la tot ce spui.

Țintele șantajului sentimental devin atât de obișnuite cu judecățile negative, dezaprobarea, presiunea și reacțiile exagerate, încât, exact ca în cazul lui Eve, evită să

mai împărtășească părți majore din viața lor. Încetăm să mai vorbim despre:

- Lucruri prostești sau jenante pe care le-am făcut. Șantajiștii noștri ne-ar putea ridiculiza.
- Sentimente de tristețe, teamă sau nesiguranță. Șantajiștii noștri le-ar putea folosi împotriva noastră pentru a dovedi că greșim când nu suntem de acord cu ce vor ei.
- Speranțe, visuri, planuri, țeluri, fantezii. Șantajiștii le-ar putea demonta sau folosi ca dovadă a egoismului nostru.
- Experiențe nefericite de viață sau copilării dificile. Șantajiștii le-ar putea folosi ca dovezi ale instabilității noastre sau al sentimentului nostru de nepotrivire.
- Orice ar putea dovedi că ne transformăm și evoluăm. Șantajiștilor nu le place asta pentru că periclităm liniștea.

Ce mai rămâne când trebuie în mod constant să călcăm ca pe ouă în preajma cuiva? Flecăreală superficială, tăcere tensionată, multă încordare. Imediat sub calmul superficial care înconjoară un șantajist liniștit și o țintă care a cedat este abisul adânc care se deschide între ei.

Mama lui Karen îi forțează acesteia mâna pentru a o determina să petreacă mai mult timp cu ea, dar, când te gândești la ce apropiere a mai rămas între ele, ar putea foarte bine să stea de vorbă cu o bucată de carton cu chipul fetei ei lipit pe ea. Interacțiunea rigidă dintre ele nu este mediul adecvat pentru adevărata Karen sau pentru ce contează pentru ea. Este ca și cum aceste două femei ar fi separate de role de sârmă ghimpată, reprezentate, pe de o parte, de criticile mamei, pe de altă parte, de eforturile lui Karen de a se proteja închizându-se în ea.

Este uimitor cât de mult din noi înșine ascundem când încercăm să împiedicăm un nou episod de șantaj. Continuăm să traversăm drumul prin conversație pentru a evita un subiect serios sau, și mai rău, o solicitare. Zoe a rezumat foarte bine asta:

> Nici măcar nu o mai întreb pe Tess cum îi merge pentru că știu că îmi va spune, și pe urmă o să vrea să îi îmbunătățesc eu situația. Mă gândesc că putem vorbi despre, ăăă, vreme, sport, Mel Gibson, filme – dar numai comedii. Rămân în zona asta simplă.

Într-o situație viciată de șantaj, relațiile cu prietenii, iubiții și familia care au avut cândva o profunzime reală încep să se subțieze pe măsură ce lista subiectelor sigure se micșorează.

Allen, omul de afaceri, a considerat că trebuia să fie precaut cu ce anume îi împărtășea lui Jo din cauza dependenței ei extreme și a tendinței de a reacționa exagerat.

> Nu-i pot spune lui Jo că sunt speriat sau nesigur, pentru că eu ar trebui să fiu precum stânca Gibraltar pentru ea. Dar este soția mea și îmi doresc să îi pot împărtăși fie și puțin din toate prin câte am trecut în ultimul timp. Am probleme cu afacerea –

vânzările au scăzut dramatic – și a trebuit să gândesc la niște investiții ca să acopăr cheltuielile. Este o făbricuță în San Jose pe care vreau să mă duc să o văd. Este vorba de niște noi contracte care ar putea salva situația. Dar nici măcar nu vreau să pomenesc că am de gând să plec câteva zile într-o călătorie. O să-și iasă din minți. Și nu-i pot spune adevărul, pentru că se panichează. La naiba, ăsta nu este un parteneriat adevărat – este un spectacol solo.

Allen și-a cenzurat subiectele pe care a crezut că Jo nu le-ar fi putut „gestiona“ și, drept rezultat, deși locuiau împreună, el se simțea foarte singur, fără intimitatea care vine din a putea împărtăși în egală măsură și bune, și rele. Căsnicia lor a devenit o cămașă de forță emoțională.

Restrângerea generozității emoționale

Într-unul din marile paradoxuri ale șantajului sentimental, cu cât simțim că șantajistul ne solicită mai mult timp, atenție sau afecțiune, cu atât mai puțin ne simțim mai puțin siliți să le oferim. Ne reținem adeseori să exprimăm chiar și afecțiunea naturală pentru că ne este teamă că ea ar putea fi greșit interpretată drept semn că am cedat presiunii lor. Devenim avari sentimental, nedorind să alimentăm speranțele sau fanteziile șantajistului.

Roger, scenaristul, a vorbit despre acest paradox la începutul întâlnirilor mele cu el, înainte ca relația lui cu Alice să se consolideze.

Eu și Alice avem multe momente extraordinare împreună și mi-ar plăcea nespus să-i pot spune asta și cât de mult o apreciez și ce femeie minunată este din multe puncte de vedere. Dar nu pot spune nimic mai drăgăstos, pentru că știu că ea ar interpreta orice drept cerere în căsătorie. Sau o să înceapă iar discuția despre copil. Eu sunt o persoană foarte afectuoasă, dar mă abțin foarte mult – nu vreau să o induc în eroare – și pe urmă mă simt îngrozitor pentru că nu mă simt liber să mă exprim, și știu că ea se simte respinsă.

În momentul acela al relației, Roger nu se simțea liber să își exprime adevăratele sentimente – deși ele erau pozitive – pentru că știa că indiferent ce ar fi zis ar fi fost răstălmăcit de așteptările nerealiste ale lui Alice și ar fi fost transformat în muniție pentru un viitor șantaj sentimental.

Adesea, trebuie să ne apărăm atât sentimentele de fericire, cât și pe cele de iubire pentru că nu există motiv de sărbătoare decât dacă poți face în așa fel încât să fii fericit în condițiile șantajistului. Este evident că Josh nu poate împărtăși nicio bucurie de a sa cu niciunul din părinți pentru că respingerea categorică a lui Beth de către tatăl lui face imposibil acest lucru.

„Nici nu vrea să audă de asta. Eu nu ar trebui să-mi trăiesc viața. El spune că mă iubește, dar cum vine asta?“ a întrebat Josh. „Nici măcar nu știe cine sunt.“

Relația pe care tatăl lui Josh crede că o are cu fiul lui nu există. Josh cel obedient

nu există. Iar ceea ce este real – satisfacția pe care Josh a descoperit-o cu Beth – poate exista doar fără ca tatăl lui să știe. Relația dintre tată și fiu este o prefăcătorie, astfel fiind multe, dacă nu majoritatea relațiilor noastre pe termen lung cu șantajiștii sentimental.

Când siguranța și intimitatea dispar dintr-o relație, ne obișnuim să ne prefacem. Ne prefacem că suntem fericiți când, de fapt, nu suntem și spunem că totul este în regulă când, de fapt, nu este. Ne comportăm ca și cum nu suntem neapărat entuziasmați de ceva când, de fapt, suntem, și mimăm că iubim oamenii care pun presiune pe noi, chiar dacă abia dacă îi mai cunoaștem cu adevărat. Ceea ce era cândva un dans grațios al afecțiunii și al apropierii devine un bal mascat în care oamenii implicați ascund tot mai mult din adevăratul lor ego.

A sosit acum momentul să luăm toate aceste informații și să le transformăm în acțiuni, astfel încât să puteți să gestionați eficient șantajul sentimental și oamenii care îl folosesc împotriva voastră. Veți fi uimiți de cât de rapid vă puteți recăpăta integritatea – și îmbunătăți dramatic relația cu șantajistul.

PARTEA a II-a. Transformarea înțelegerii în acțiune

INTRODUCERE: MOMENTUL SCHIMBĂRII

Una dintre poveștile mele preferate este despre un bărbat care se află în mașină pe o șosea și vede o femeie care se târăște în patru labe sub un stâlp de iluminat. Gândindu-se că are probleme, bărbatul trage pe dreapta.

– Ce se întâmplă? întreabă el. Am impresia că aveți nevoie de ajutor.

– Mersi, spune ea. Îmi caut cheile.

După ce caută amândoi o vreme, el întreabă:

– Aveți idee unde v-au căzut?

– Oh, da, răspunde ea. Le-am pierdut cam la un kilometru de aici.

Pe bună dreptate uluit, bărbatul întreabă:

– Și atunci, de ce le căutați aici?

Iar ea răspunde:

– Pentru că știu locul și lumina e bună.

Mulți dintre noi credem că ne putem rezolva problemele cu șantajul sentimental folosindu-ne de un repertoriu de comportamente familiare pentru a găsi o ieșire. Acceptăm acuzațiile șantajiștilor, le credem reproșurile, ne scuzăm și în cele din urmă ne supunem. Există o anumită logică în asta – știm cum să o facem, iar supunerea aduce liniște imediată. Dar dacă nu ne abatem de la felul nostru obișnuit de a reacționa, nu vom pune niciodată mâna pe adevăratele chei pentru a înceta șantajul sentimental. Cheile alea sunt la un kilometru distanță de unde suntem noi, în comportamentul nondefensiv ce denotă încredere de sine despre care vă voi învăța în acest capitol al cărții.

Este vital să plecăm de pe scena confortabilă, bine luminată, a reacțiilor obișnuite și să ne îndreptăm către sfera mult mai incomodă a schimbării comportamentului. Acum înțelegeți deja cum și de ce sunteți șantajați, dar cunoștințele sunt absolut inutile dacă nu devin un catalizator care să vă determine să faceți ceea ce trebuie pentru a pune capăt șantajului. Schimbarea cere folosirea informațiilor, nu doar culegerea lor. Pentru a ne schimba, trebuie să știm ce este nevoie să facem și apoi *trebuie să acționăm*. Și totuși, din nenumărate motive, mulți dintre noi ne împotrivim acestui pas cu fiecare fibră a ființei noastre. Ne este teamă că vom încerca și vom eșua. Ne este teamă că vom pierde părțile bune ale relațiilor noastre când vom încerca să renunțăm la cea nocivă. Noi, care suntem buni la atâtea alte lucruri din viețile noastre, ne opunem adesea schimbării tiparelor de comportament dăunător nouă înșine, venind cu argumente desăvârșit cizelate de ce ne este încă teamă.

Pas cu pas

Dacă vrei să abordezi eficient un șantajist, trebuie să înveți niște reacții și abilități de

comunicare foarte diferite. Cuvintele care îți ies pe gură trebuie să se schimbe, să fie înlocuite cu un stil nou de răspuns și de exprimare. Tonul emoțional care îți înconjoară răspunsurile trebuie să fie altul. Trebuie să întrerupi tiparele ritualice de împotrivire care te-au ținut pe pilot automat.

În această parte a cărții, vă voi conduce printr-un proces gândit de mine, pentru a ajunge pas cu pas de unde sunteți acum în punctul în care puteți reacționa altfel data viitoare când cineva va încerca să vă șantajeze. Vă voi învăța abilități puternice de comunicare nondefensive și vă voi îndruma prin vizualizări, liste și exerciții de scriere care pot aduce rapid schimbarea pe multe planuri.

Vom acționa pe două căi. Prima, pe care puteți începe să o folosiți imediat, este calea comportamentală. La început se poate să vă simțiți ca și cum nu v-ați fi schimbat deloc în interior – este foarte posibil să vă simțiți încă vinovați, obligați sau să vă fie teamă când un șantajist crește presiunea. Dar veți învăța să acționați mai eficient și, odată ce vă schimbați comportamentul, relația trebuie să se schimbe și ea. Rezultatele pe care le veți vedea vă vor da imbold și vă vor încuraja.

În același timp, vom lucra împreună pe calea emoțională, care vă va conduce prin procesul ceva mai îndelungat al schimbării lumii interioare, deconectând vechi butoane roșii și acționând totodată asupra rănilor și a sistemului eronat de convingeri care v-au făcut vulnerabili la șantaj sentimental.

Poate suna ciudat pentru cineva care a fost psihoterapeut timp de 25 de ani să vă spună asta, dar puteți face foarte multe din toate astea singuri. Evident, dacă în relație există abuz sau dacă suferiți de depresie profundă, de anxietate de necontrolat, de grade extreme de ură de sine sau de o lipsă dramatică de încredere, există resurse minunate pentru voi de care puteți profita, iar această carte poate servi drept un important accesoriu într-o terapie individuală sau de grup, programe în 12 pași sau seminarii de dezvoltare personală. În majoritatea cazurilor, însă, nu veți avea nevoie decât de curaj și de hotărâre.

În trecut, v-ați comportat în moduri automate, predictibile, când v-ați confruntat cu șantajul sentimental. Ați argumentat, ați încercat să vă explicați poziția, v-ați împotrivit activ sau pasiv într-o oarecare măsură și până la urmă ați cedat. Acum este timpul să înlocuiți acest comportament cu un set de tehnici mult mai eficiente, care vă oferă mai mult respect de sine și mai multă emancipare. Prin practică – voința de a continua să folosiți aceste tehnici până când vor deveni comode – veți pune capăt șantajului.

Pe măsură ce veți explora capitolele ce urmează, este posibil să vă confruntați cu situații de șantaj care vă vor da ocazia să aplicați ceea ce învățați pe măsură ce învățați. Nu ezitați, luați aceste noi abilități din teorie și aplicați-le în practică. Vă promit că atunci când vă veți vedea începând să acționați mai conștient sub presiunea șantajului, veți observa o îmbunătățire dramatică a părerii despre voi înșivă.

Odată ce vă va fi mai puțină teamă și vă veți simți mai puțin manipulați de frică, obligație și vină, veți observa câte alternative vi se deschid. Veți putea decide de cine vreți să vă apropiați, cât de responsabili sunteți pentru alți oameni, cum vreți cu adevărat să vă folosiți timpul, iubirea și energia.

Vă rog să fiți răbdători cu voi înșivă și persistenți. Unii dintre voi ar putea începe această muncă simțind că respectul de sine și integritatea au fost atât de grav violate că sunt pierdute pe vecie, dar vă îndemn să folosiți cuvântul *rătăcite* în loc de *pierdute* – și apoi să căutați o nouă atitudine pentru a vă ajuta să le găsiți. Împreună, vom redescoperi și reconstrui ceea ce șantajul sentimental a distrus înlăuntrul vostru și în relațiile voastre cu șantajiștii. Vă aplaud pentru că faceți pași concreți pentru eliminarea șantajului sentimental din viața voastră.

8. Înainte să începeți

Ați auzit probabil bancul cu turistul venit în New York care oprește un bărbat cu o vioară sub braț și îl întreabă cum poate ajunge la Carnegie Hall. „Vreți să știți cum ajungeți la Carnegie Hall?“ întreabă violonistul. „Exercițiu și iar exercițiu. Foarte mult exercițiu.“

Știm cu toții aceste sfaturi, majoritatea dintre noi reușind să recunoaștem relația dintre exercițiu și măiestrie în multe aspecte ale vieții. Vă amintiți probabil cum v-ați chinuit până ați reușit să mergeți pe bicicletă sau cum v-ați mișcat caraghios degetele pe o tastatură până ați învățat să dactilografiați.

Dar când vine vorba să facem schimbări importante în viața noastră, așteptăm adesea ca rezultatele să apară peste noapte. Adevărul inevitabil este că deprinderea de noi abilități cere exercițiu și este posibil să treacă o vreme până când să ne simțim în largul nostru folosindu-le. Așa acum trebuie să facem câteva ture prin casă cu o pereche de pantofi noi, ca să se lase și să fie confortabili, la fel trebuie să ne acomodăm și cu un comportament nou. Probabil că nu veți vedea schimbări imediate în viața voastră din prima zi în care vă luați angajamentul de a vă elibera de șantajul sentimental – dar le veți vedea curând. Nu uitați, angajamentul este o promisiune făcută vouă înșivă și este una de care merită să vă țineți.

Primul pas

Înainte să vă gândiți la gestionarea situației de șantaj, există anumite lucruri pe care trebuie să le faceți. În fiecare zi a săptămânii ce urmează, aș dori să vă rezervați un pic de timp pentru a lucra la trei instrumente foarte simple: un contract, o formulă de încurajare și un set de fraze de afirmare personală. Aveți nevoie de numai 15 minute pe zi. Aș vrea să închideți telefonul, să vă asigurați că nu veți fi întrerupți de nimic și să vă concentrați numai asupra *voastră*. Unii oameni au descoperit că singurele momente de liniște pe care le au sunt în cadă, în mașină sau la birou, în pauza de masă. Foarte bine. Puteți face aceste lucruri oriunde.

Primul lucru pe care aș vrea să îl faceți este să semnați un contract care să conțină o listă de promisiuni pe care aș dori să vi le faceți vouă înșivă – reguli de bază pentru acest proces. Ați putea avea îndoieli serioase în acest moment că veți putea respecta astfel de promisiuni, mai ales dacă ați încercat și nu ați reușit în trecut să nu cedați în fața șantajului sentimental. Aș dori să lăsați trecutul deoparte chiar acum și să începeți să faceți pași noi, bazați pe noua înțelegere și pe noile abilități.

Acest contract este un puternic simbol care dă formă tangibilă voinței voastre de a vă schimba, ajutându-vă în același timp să vă clarificați țelurile.

Unii oameni consideră că obțin cele mai bune rezultate scriind de mână acest contract pe o foaie de hârtie. Poate că veți dori să îl scrieți pe prima pagină a unei

agende pe care să o dedicați exclusiv exercițiilor predate de mine. Dacă doriți să vă notați observațiile și sentimentele pe parcursul acestui proces, vă rog să o faceți.

Fie că veți copia contractul sau că îl veți semna pur și simplu pe cel din carte, vă rog să îl citiți cu voce tare în fiecare zi a acestei săptămâni.

În al doilea rând, aș dori să învățați și să repetați o formulă de încurajare, o scurtă frază pe care s-o puteți folosi pentru a rămâne cu picioarele pe pământ atunci când șantajiștii cresc presiunea.

Declarație de putere: POT REZISTA.

Aceste două cuvinte pot părea neînsemnate, dar, folosite corect, ele pot deveni una dintre cele mai puternice arme de luptă împotriva șantajului sentimental. Ele sunt eficiente pentru că se împotrivesc unei convingeri care ne face să spunem numaidecât da șantajiștilor noștri: ideea că *nu putem* rezista presiunii.

Contract cu mine însumi/însămi

Eu, ________________________, recunosc că sunt un adult cu opțiuni și alternative și promit să elimin în mod activ șantajul sentimental din relațiile mele și din viața mea. Pentru a atinge acest ideal, fac următoarele promisiuni:

- Îmi promit că nu mai sunt dispus/-ă să las frica, obligația și sentimentul de vinovăție să îmi controleze deciziile.
- Îmi promit că voi învăța strategiile din această carte și că le voi transpune în practică.
- Îmi promit că, dacă bat în retragere, eșuez sau revin la vechile obiceiuri, nu voi folosi abaterile drept scuză pentru a nu mai încerca. Recunosc că eșecul nu este eșec dacă este folosit drept mijloc de învățare.
- Promit să am mare grijă de mine în timpul acestui proces.
- Promit că îmi voi recunoaște pașii pozitivi făcuți, indiferent cât de mici ar fi ei.

________________ Semnătură

________________ Dată

- „Nu suport să îi rănesc sentimentele."
- „Nu suport când ea îmi spune astfel de lucruri."
- „Nu-mi suport sentimentul de vinovăție!"
- „Nu-mi suport anxietatea."
- „Nu suport să o văd plângând."
- „Nu-i suport furia."

Ne spunem adesea asemenea lucruri și, dacă ați crede cu adevărat că nu puteți suporta – indiferent dacă vă referiți la lacrimile unui șantajist, la o criză cumplită de furie sau la o atenționare „amabilă" că datorați mult cuiva – veți putea vedea un curs unic al lucrurilor. Va trebui să o lăsați mai moale, să cedați, să acceptați ideea, să

mențineți pacea. Această convingere este capcana fundamentală care subminează țintele șantajului. Am făcut din acest „Nu suport să“ o mantră și, într-adevăr, ne-am spălat creierele. Deși s-ar putea să nu mă credeți acum, sunteți mult mai puternici decât credeți. Puteți *rezista* presiunii, iar primul vostru pas este să înlocuiți orice convingere care vă spune altceva.

Repetând „NU suport să“, veți sădi un nou mesaj în gândirea conștientă și subconștientă. Pentru această săptămână, de fiecare dată când vă veți gândi să faceți pași către eliminarea șantajului și vă va fi frică, veți fi supărați sau vă veți simți descurajați, opriți-vă și repetați această declarație. Inspirați adânc, expirați până la capăt și spuneți: „Pot rezista“. Spuneți-o de cel puțin zece ori.

Vă sugerez să exersați imaginându-vă față în față cu șantajistul care tocmai vă presează să faceți ceva. Ați văzut scuturile acelea transparente pe care le folosește uneori jandarmeria când intervine în manifestații de stradă? Acest „Pot rezista“ trebuie să devină scutul vostru, care să se interpună între voi și cuvintele și limbajul non-verbal ale șantajistului. Rostiți formula de încurajare cu voce tare când exersați. V-ați putea simți jenați la început și poate nu foarte convingători, dar nu renunțați. Veți începe să vă credeți. Este acest proces unul mecanic? Da. Se simte ciudat? Da, posibil. Dar nu uitați că reacțiile proprii nu au funcționat. Vă asigur că repetarea formulei „Pot rezista“ în sinea voastră *funcționează*.

Inversarea comportamentelor de supunere

Acum, folosind același concept de bază al înlocuirii vechilor convingeri cu unele noi, aș vrea să vă ajut să dezvoltați un set de fraze de afirmare personală care să vă calmeze, să vă facă să vă simțiți mai puternici și să vă dea imbold în acțiunile voastre. Mai întâi, haideți să aruncăm o privire la un set de afirmații care descriu comportamentul și sentimentele tipice ale țintelor șantajului sentimental față de șantajiștii lor. Majoritatea sau chiar toate afirmațiile ar putea fi adevărate și în cazul vostru – nu în cazul tuturor relațiilor voastre, desigur, ci atunci când aveți de-a face cu un șantaj. Bifați-le pe cele care se potrivesc.

Când vă confruntați cu șantajiști sentimental:

– Îmi spun că nu e așa o tragedie să cedez.

– Îmi spun că merită să cedez dacă asta o face pe cealaltă persoană să tacă.

– Îmi spun că ceea ce vreau eu este greșit.

– Îmi spun că lupta nu are miză.

– Cedez acum pentru că voi lua atitudine mai târziu.

– Îmi spun că este mai bine să cedez decât să le rănesc sentimentele.

– Nu îmi apăr propria cauză.

– Renunț la puterea mea.

– Fac unele lucruri pentru a le face altora pe plac și nu știu foarte bine ce vreau.

– Consimt.

– Renunț la oameni și activități care îmi plac pentru a face pe plac șantajistului.

Aceste afirmații sună destul de slăbuțe, nu-i așa? Dar nu vă jenați. Până acum câțiva ani, majoritatea afirmațiilor ar fi fost adevărate și pentru mine, în anumite relații – și ele sunt adevărate pentru mulți oameni. Șantajul sentimental este foarte răspândit, cu toții fiind prinși în această poveste. Fiți atenți la cum v-au făcut să vă simțiți afirmațiile pe care le-ați bifat și folosiți următoarea listă pentru a putea identifica toată gama de sentimente care vin la pachet cu acest comportament. Încercuiți cuvintele care se aplică în cazul vostru și adăugați orice alte sentimente de care sunteți conștienți și pe care eu nu le-am enumerat.

Cum vă simțiți când eu mă comport astfel?

Jenat

Rănit

Rușinat

Supărat

Slab

Deprimat

Frustrat

Paralizat emoțional

Trist

Vlăguit de putere

Îmi plâng de milă

Neajutorat

Martirizat

Agitat

Speriat

Ofensat

Victimizat

Dacă ați încercuit supărat, nu m-ar surprinde dacă ați fi supărați pe voi înșivă sau poate chiar supărați pe mine pentru că v-am reamintit anumite aspecte ale comportamentului vostru pe care ați prefera să le uitați. Folosiți acest disconfort – el vă ajută să conștientizați la ce aspecte anume ale comportamentului vostru trebuie să fiți atenți.

Acum, luați lista voastră originală de afirmații și înlocuiți fiecare element bifat cu opusul lui. De exemplu:

Vechi: „Îmi spun că ceea ce vreau eu este greșit“.

Nou: „Cer ceea ce vreau, chiar și dacă asta îl supără pe șantajist“.

Vechi: „Cedez acum pentru că voi lua atitudine mai târziu."

Nou: „Rămân ferm pe poziție și iau atitudine acum".

Vechi: „Fac unele lucruri pentru a le face altora pe plac și nu știu foarte bine ce vreau".

Nou: „Fac ceea ce fac pentru a-mi face mie pe plac și altora și știu exact ce vreau".

Puteți de asemenea pune la trecut afirmații despre comportamentul vostru original, spunând: „Obișnuiam să [afirmație], dar nu mai fac asta". De exemplu: „Obișnuiam să îmi spun că era greșit ce doream, dar nu mai fac asta".

Încercați ambele abordări și vedeți care vi se potrivește mai bine. Apoi repetați aceste noi afirmații pozitive cu voce tare, ca și cum v-ar descrie. Știu că ele nu sunt adevărate în acest moment, dar vă vor arăta cum v-ați putea simți dacă v-ați lepăda de comportamente generate de frică, obligație și vinovăție. Punerea acestor afirmații la trecut sau reformularea lor într-un mod pozitiv fac ca puterea să se transfere de la ele la voi. Unii dintre clienții mei au găsit acest exercițiu deosebit de eficient când au repetat afirmațiile pozitive privindu-se în ochi în oglindă. Asta vă va da șansa să vă vedeți literalmente descriindu-vă acțiunile într-un mod afirmativ.

Gândiți-vă la cum v-ați simți dacă ați acționa în felul acesta nou. Folosiți următoarea listă pentru a vă ajuta să descrieți acele sentimente.

Puternic
Entuziasmat
Stăpân pe sine
Mândru
Triumfător
Viguros
Încrezător
Însuflețit
Capabil
Curajos
Optimist

Aceste adjective vă vor ajuta să vă vizualizați făcând față încrezători unui șantaj. Schimbarea începe cu o viziune, fiind important să vă formați o imagine mentală clară a ceea ce încercați să obțineți. Apoi, pe măsură ce vom lucra, vă puteți energiza viziunea cu acțiune, deplasându-vă constant către țelul propus. Poate veți dori să scrieți sau să repetați o afirmație care exprimă această viziune – „Rezist în fața șantajului sentimental și mă simt puternic, încrezător, mândru și entuziasmat".

Vă rog să parcurgeți aceste liste în fiecare zi timp de o săptămână în timp ce revizuiți mental interacțiunile recente și trecute cu șantajiștii sentimental, și de fiecare dacă când faceți asta, notați-vă cinci sau șase sentimente care apar. Veți observa probabil că sentimentele voastre se schimbă pe parcurs și veți descoperi poate că devine mai greu să repetați afirmațiile negative și mai ușor să vă imaginați

rezistând în fața șantajului.

După o săptămână de lucrat individual aceste trei exerciții, ar trebui să vă simțiți mai concentrați și pregătiți să începeți să abordați direct situația actuală. Nu vă grăbiți cu exercițiile pregătitoare, oricât de nerăbdători ați fi să treceți la acțiune. Aveți timp din belșug – nici șantajistul, nici șantajul nu pleacă nicăieri.

Transmiterea unui SOS

Aș dori să vă ofer un plan de joc, începând cu primii pași ce trebuie făcuți înainte de a răspunde cererilor unui șantajist. Este ușor de ținut minte, pentru că, redus la esențial, el este următorul: *Când simțiți că vă prăbușiți sub presiunea șantajului sentimental, trimiteți un SOS.*

Nu este nevoie să cunoașteți codul Morse sau să începeți să fluturați nu știu ce stegulețe. Amintiți-vă doar această scurtătură comodă pentru primii trei pași din procesul de schimbare. SOS; Stop. Observație. Strategie. Vom acoperi primii doi pași în acest capitol și vom explora instrumentele și strategiile în capitolul următor. Nu săriți peste pași – este esențial să vă clădiți strategiile pe o fundație solidă.

Primul pas: stop

Patty a fost puțin derutată când i-am spus că primul lucru pe care orice țintă a șantajului sentimental trebuie să îl facă este *nimic*. *Asta înseamnă că nu decizi cum să reacționezi în momentul când ți se cere ceva*. Pare ușor, dar poate fi o provocare – mai ales atunci când presiunea de a da un răspuns este intensă – așa că este important să-ți încordezi mușchii și să te pregătești.

Te vei simți ciudat la început. Este OK. Simte-te ciudat – și mergi mai departe.

Cum nu faci nimic? Păi, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să îți lași timp de gândire – fără presiune. Pentru a face asta, va trebui să înveți câteva fraze prin care să câștigi timp și să pui frână cursului lucrurilor. Iată mai jos o listă cu câteva sugestii pentru prima reacție, indiferent ce vi se cere:

- Nu am un răspuns pentru tine chiar acum. Am nevoie de timp de gândire.
- Este ceva prea important ca să iau o decizie pe loc. Lasă-mă să mă mai gândesc.
- Nu vreau să iau o decizie chiar acum.
- Nu sunt sigur ce să cred despre ce-mi ceri. Haide să discutăm despre asta puțin mai târziu.

Folosiți fraze pentru câștigarea timpului imediat ce se lansează o cerere și continuați să le repetați dacă șantajistul vă presează să luați o decizie pe loc. Cât timp ar trebui să cereți? Evident, cu cât miza este mai mare și problema mai profundă, cu atât mai mult timp va fi necesar. Puteți decide rapid unde să petreceți o vacanță sau

de unde să cumpărați un calculator și, chiar dacă alegerea voastră nu este așa de grozavă, pierderea nu este prea mare. Dar când este vorba de situații de viață importante precum soarta unei căsnicii, copiii sau schimbarea locului de muncă, ar trebui să fiți pregătiți să vă rezervați oricât timp este nevoie pentru a cumpăni bine lucrurile.

Ca parte a procesului de învățare cu ajutorul acestei cărți, când un șantajist vă presează în legătură cu ceva ce nu face parte din categoria „problemă importantă", spuneți-i că aveți nevoie de cel puțin 24 de ore să luați o decizie. Veți folosi timpul obținut pentru a lua o decizie și a vă pregăti să o susțineți.

Orarul vostru sau al lor

Ceea ce face șantajul sentimental unic este sentimentul de ceas ticăind constant în fundal. S-a lansat o cerere, iar tu trebuie la un moment dat să dai un răspuns. Mare parte din presiunea șantajistului vine din ideea că nu e vreme de pierdut. Este aceeași iluzie care face atât de eficiente filmele thriller și de suspans – povestea pare a se derula contra cronometru. Ne lăsăm prinși în acea dramă și nu ne sinchisim să raționăm dacă ea este sau nu reală. Dacă vă dați un pas înapoi, veți vedea că în vasta majoritate a cazurilor *nu există* nici o urgență, ea este doar în mintea șantajistului.

Când pășești fără să comentezi în universul „acționează acum, e ultima șansă", acolo unde se desfășoară toate șantajele, devii victima presiunii. Frazele care trag de timp vă permit să opriți sonorul ceasului care se aude ticăind și să vedeți această dramă din exterior. Poate că promoția pentru mașini sau calculatoare durează doar până duminică – dar vor mai fi și alte promoții. Poate șantajistul chiar are un termen limită important – dar nu este termenul vostru limită.

Voi aveți ceva ce își dorește șantajistul. Timpul este de partea voastră. Când folosiți o frază care trage de timp, nu vreți decât timp de gândire – ceva ce aproape orice persoană rezonabilă ar fi dispusă să vă acorde. Dar unii șantajiști vor folosi șantajul chiar și pentru a vă face să o lăsați mai moale cu obținerea de timp de gândire. Aceasta a fost una din grijile lui Patty.

– Toate bune și frumoase, mi-a spus ea când exersam frazele cu care se câștigă timp. Dar nu-l cunoști pe Joe. Imediat ce îi voi spune că am nevoie de timp de gândire, se va bosumfla și pe urmă va spune: „Știi că promoția se termină săptămâna asta. Nu avem tot timpul din lume. Care-i problema?"

– Și tu ce-ai să spui? am întrebat eu.

– Am să încerc ceva de genul „Nu vreau să iau o decizie acum", dar știu că o să-i intre pe-o ureche și-o să-i iasă pe cealaltă. O să fie ca un copil – „Cât durează? Cât durează?"

– Iar tu ai să repeți „O să dureze cât va fi nevoie", i-am spus eu. Șantajistul se poate supăra pe voi că aveți nevoie de timp, se va bosumfla sau va folosi alte forme de presiune, dar puterea repetiției este în general suficientă pentru a transmite mesajul

că vorbiți serios.

Un dans nou

Aceste fraze pentru a câștiga timp îl pot deruta sau enerva pe șantajist. La urma urmei, voi schimbați scenariul obișnuit și așteptat necedând automat. Este aproape ca și cum cei doi actori ar fi dansat până acum tango și unul dintre ei a trecut brusc la vals. Șantajistul ar putea interpreta încetinirea procesului drept rezistență ori reacție negativă și va răspunde printr-o presiune imediată. Rezultatul poate fi, și este adesea, haosul. Prin simpla rostire a cuvintelor „Am nevoie de timp", ați modificat balanța puterii în relație și l-ați pus pe șantajist în poziția de așteptare a reacției voastre – o atitudine de ripostă, iar pentru ei un rol cu mult mai puțin puternic.

Fiți pregătiți pentru presiune și mai mare, căci șantajiștii vor încerca să își recapete poziția. Ei nu vor renunța la scenariul de acum familiar, iar voi nu trebuie să renunțați la noul set de reacții, repetându-vă în minte „Pot rezista".

Forța vechilor obiceiuri și priceperea șantajistului în crearea ceții pot face ca folosirea noilor reacții să fie o experiență descurajantă. Cu răzbunătorii, cărora nu le place să renunțe la nici o măsură de control într-o relație – și cu orice șantajist care rezistă stoic în fața formulelor voastre pentru câștigare de timp – este important să vă clarificați motivele. Poate veți dori să spuneți ceva de genul:

- Aceasta nu este o luptă de putere.
- Asta nu înseamnă că eu încerc să te controlez.
- Am pur și simplu nevoie de mai mult timp ca să mă gândesc la ce dorești.

Dacă vă confruntați cu o persoană rațională, acestea sunt fraze cugetate, liniștitoare, care pot ajuta la dezamorsarea tensiunii.

Faci ceva bine și te simți rău

Pentru că cerând timp de gândire și expunându-vă motivele ieșiți din rolul obișnuit, nu este ceva neobișnuit să faceți ceea ce trebuie și totuși să vă simțiți ca și cum ați fi dat greș cu partea voastră de înțelegere. Iată prin ce a trecut Zoe:

> Vrei să știi ce s-a întâmplat? A fost groaznic. Tess mă tot presa să îi ofer noul cont important pentru pantofi pentru că partenerii care dețin firma urmau să vină de la New York într-o săptămână și ea dorea să îi impresioneze, mai ales pe Dale, despre care era convinsă că voia să scape de ea. Mai era o săptămână până la vizită, iar ea voia numirea ACUM. Așa că a încercat totul. Spunea: „Știu că voi fi concediată dacă nu mă lași să fac asta și nu știu ce-am să mă fac dacă nu mă ajuți. Nu-mi place să te presez, dar am nevoie de ajutor exact acum." Ochii au început să-i lăcrimeze puțin.
>
> Am făcut ce mi-ai spus. Am spus „Îmi pare rău, dar nu pot lua o decizie așa de importantă acum". Iar replica ei a venit numaidecât. „Dar știi cât înseamnă asta pentru mine. Chiar am nevoie de ajutorul tău. Nu suntem noi prietene? Nu ai încredere în

mine? Știi că am să fac treabă bună și știi că aș face-o pentru tine."

> De data asta, încep să mă frământe gânduri de genul „Doamne, Doamne, trebuie să o ajut. Este o treabă urgentă. Are dreptate. Dacă nu o ajut acum, o să aibă necazuri mari. Trebuie să fac ceva." Simțeam cum începe să-mi bată inima mai repede și să respir mai repede. Am încercat să mă calmez și am repetat de câteva ori „Pot rezista". Pe urmă am spus: „Știu că vrei să fac ceva acum, dar am nevoie de timp de gândire. Putem vorbi mâine."
>
> M-a privit furioasă și a zis: „Am crezut că ești prietena mea, nu doar șefa mea. Am crezut că prietenia înseamnă ceva pentru tine." Apoi a plecat, iar eu m-am simțit de tot rahatul. Și încă simt că am abandonat-o. Am crezut că asta ar fi trebuit să mă facă să mă simt mai bine. Dar mă simt oribil.

„Felicitări," i-am spus eu. „Asta înseamnă că distrugi vechile tipare." Obiceiurile proaste sunt seducător de confortabile – până le simți consecințele. Poate că nu este ușor să câștigi timp, dar devine din ce în ce mai ușor cu puțin exercițiu. Și, așa cum i-am amintit lui Zoe, tot ceea ce faceți în acest punct este să întârziați decizia. Nu ați făcut nimic altceva decât să îl puneți pe șantajist în orarul vostru – nici de departe un pas atât de drastic pe cât va spune probabil șantajistul că este.

Pe măsură ce veți continua să folosiți scenarii pentru tragere de timp, șantajistul s-ar putea să devină tot mai disperat. Cuvintele folosite vor fi „Vreau – ACUM".

A învăța să tolerezi disconfortul în scopul schimbării sănătoase este unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le poate avea de făcut oricare dintre noi. În trecut, disconfortul a fost mereu preludiul supunerii, dar acum schimbați toată această situație și vă veți simți nesiguri. Este în regulă să vă simțiți nesiguri și speriați pe măsură ce vă recăpătați integritatea. Lucrurile încep să se modifice la interior și la exterior, și vreau să vă asigur că este perfect normal să vă simțiți neputincioși când așa ceva se întâmplă.

Nu lăsați disconfortul să vă abată din drum.

Un dialog cu disconfortul

Zoe s-a simțit tot mai rău pentru că ceruse timp de gândire. Tess era insistentă, devenind imaginea însăși a suferinței de câte ori o vedea Zoe. Cu cât se gândea mai mult la solicitarea lui Tess, cu atât își dădea seama că nu putea ceda – și totuși vinovăția resimțită părea să capete amploare.

> Nu pot trece peste acest sentiment că sunt o criminală fără suflet. Mă simt din ce în ce mai rău din cauza asta. Nu fac nimic și asta mă termină. Ești sigură că va funcționa?

Disconfortul interior este unul dintre impedimentele majore ale schimbării, noi fiind atât de obișnuiți să reacționăm ca și cum ar fi un incendiu ce trebuie stins încât mulți nu am învățat să îl acceptăm în cantitățile normale care vin la pachet cu schimbarea. Îl dăm la o parte, îl înăbușim, îl tratăm ca și cum nu are ce căuta în viețile

noastre – și făcând asta, eliminăm unele dintre alternativele cele mai eficiente. Majoritatea dintre noi suntem atât de reticenți la analizarea disconfortului încât interpretăm greșit adesea ce încearcă el să ne transmită reacționând la prezența lui orbește în loc să ne întrebăm ce înseamnă.

I-am spus lui Zoe că una dintre modalitățile de atingere a integrității este să revendicăm chiar și acele bucățele din noi cu care ne războim și să învățăm să le recunoaștem ca normale. O cale de a face acest lucru presupune intrarea într-un dialog cu acele bucățele – scoțându-le afară din noi și încercând să le cunoaștem. Pentru următoarea noastră sesiune, i-am cerut lui Zoe să aleagă un obiect din casa ei care reprezenta pentru ea disconfortul – un pulover aspru, o fotografie cu ea care nu o avantaja, o pereche de pantofi care o strângeau – pe care urma să îl folosim pentru a afla mai multe despre sentimentele care pentru ea păreau atât de teribile.

Când a revenit, am rugat-o să ia obiectul – alesese o pereche urâtă de pantofi cu toc înalt care nu îi veniseră niciodată – și să îl pună pe scaunul gol din fața ei. A trebuit apoi să înceapă să discute cu acest simbol al disconfortului ei ca și cum ar fi discutat cu o persoană. Mai târziu, urma să joace ea rolul disconfortului însuși, care i-ar fi vorbit.

Zoe nu mai făcuse până atunci așa ceva, simțindu-se în mod explicabil stângace și cumva ezitantă. Dar i-am explicat că putea învăța multe despre această stare de fapt care părea să aibă atâta putere asupra ei. Vă încurajez să încercați și voi asta, fără a ezita să vă eliberați. Spuneți-i disconfortului exact ce sentimente aveți față de el și puneți întrebări.

Lui Zoe a început să îi placă jocul odată ce s-a deprins cu el. Iată câteva din lucrurile pe care le-a spus:

> Disconfortule, te crezi mare și tare, nu? Ai deținut rolul principal mult timp și eu m-am cam săturat. Ți-am dat multă putere, dar te avertizez că s-au dus vremurile alea. Te-ai crezut mai puternic decât mine – și poate că ai știut tu ce ai știut –, dar, când mă uit la tine, văd că ești mic, ești urât și îmi faci numai necazuri. De fapt, de câte ori preiei controlul, eu sunt o asemenea cârpă și o lașă încât nici nu mă mai recunosc. M-am săturat de tine până peste cap. Există vreun motiv întemeiat pentru care nu te-aș da pe ușă afară?

Am întrebat-o pe Zoe cum a simțit ea acest experiment.

> M-am simțit cam stupid la început, dar când am intrat în joc, mi-am dat seama că această parte din mine chiar deține controlul de mult timp. Este doar o părticică, iar eu mă comport de parcă ar fi o gorilă de 300 de kile. Sunt mult mai mulți astfel de pantofi – pur și simplu, am crezut că au ce căuta în viața mea, dar nu este deloc așa.

Pentru următoarea etapă a exercițiului, Zoe s-a așezat în fața mea pe scaun, cu pantofii în poală, jucând rolul disconfortului ei, dând replica celor tocmai spuse de

Zoe.

Mă dai pe ușă afară? Mă faci să râd. Eu nu plec nicăieri. Îmi place aici și nu plec fără luptă. Este destul de plăcut aici – nu trebuie decât să scâncesc un pic că tu ai și sărit să îmi îndeplinești orice dorință.

La finalul exercițiului, Zoe a dobândit un nou mod de a interpreta senzația asupra căreia crezuse mereu că nu deține controlul și pe care o declarase intolerabilă. Dar i-am spus că simpla conștientizare nu avea să schimbe lucrurile peste noapte. Deși începuse să găsească unele dintre cheile către tiparele ei obișnuite de grijă și de capitulare, disconfortul ei nu avea să dispară fără luptă. Mai departe, misiunea ei era să își schimbe comportamentul simțindu-se incomod. Între timp, putea continua să afle mai multe despre ce anume îi provoca disconfort când se confrunta cu un șantajist – și să să exploreze moduri de interpretare a disconfortului ca simplu element al unei situații, și nu ca un întreg insuportabil.

Sper că veți folosi acest exercițiu și voi. Puteți vorbi unui obiect sau, dacă preferați, scrieți-i disconfortului vostru o scrisoare și apoi compuneți o scrisoare a disconfortului pentru voi. Unii oameni preferă să dactilografieze un dialog, adresându-se mai întâi disconfortului, apoi punându-i întrebări și lăsând disconfortul să răspundă.

Cuvintele și descoperirile voastre pot diferi foarte mult de ale lui Zoe, dar sunt sigură că veți obține informații importante. Scopul exercițiului este externalizarea disconfortului, analizarea lui și dezvoltarea unor modalități de gestionare a lui, altele decât fuga în direcția opusă. Când vă confruntați cu disconfortul, veți descoperi că este mai mic, mai puțin intimidant și mult mai puțin amenințător decât părea când încercați din răsputeri să îl evitați.

Transformarea triunghiului într-o linie dreaptă

Mai există o versiune a tehnicii nu-face-nimic, utilă când te afli în mijlocul unui conflict între alte două persoane, sau când o terță parte te șantajează sentimental în folosul altcuiva. Ce trebuie făcut în acest caz: Dă-te la o parte.

Pentru Karen, în toiul mini-crizei cu mama și fiica ei, a nu face nimic s-a dovedit de fapt a fi începutul unei reale vindecări pentru toate trei femeile. Karen a spus:

Să zicem că aș fi în stare să trag de timp așa cum afirmi tu când mama spune „Dacă Melanie vine la petrecere, vreau să anulez totul". Și hai să zicem că aș fi în stare să îi spun că nu pot lua o decizie imediată în acest sens și că am s-o sun eu înapoi. Ce urmează?

– O suni pe mama ta și îi spui că decizia ta este că nu vei lua nici o decizie. Uite, Karen, discordia este între mama ta și Melanie. Știi ce se întâmplă cu arbitrul când încearcă să se bage între doi boxeri – este lovit în plină figură! Trebuie să ieși din

mijlocul lor. Spune-i mamei tale că ea trebuie să îi spună Melaniei că nu o dorește la petrecere și că tu nu vei face asta în locul ei. Ai destul timp pentru a contramanda petrecerea dacă trebuie. Să vedem ce se întâmplă.

Așa cum era de așteptat, Frances s-a văicărit și s-a tânguit, presând-o pe Karen să facă treaba neplăcută în locul ei. Dar când a văzut că fiica ei a fost de neclintit, a sunat-o ea până la urmă pe nepoată și i-a spus că era supărată pe ea. Spre uimirea tuturor, aceasta a oferit oportunitatea unui dialog onest între Melanie și bunica ei, rezultatul fiind rezolvarea în mare parte a situației dintre ele – și începutul unei relații mult mai sincere. A avut, de asemenea, un efect pozitiv asupra relației lui Karen cu Frances deoarece Frances a văzut că fiica ei a refuzat să cedeze presiunii. Drept rezultat, Frances a dobândit mai mult respect față de Karen și a început să își dea seama că vechile manipulări nu aveau să mai funcționeze pe viitor. Toate astea deoarece Karen nu a făcut nimic.

Când ești al treilea element în conflictul dintre două persoane din viața ta, este esențial să te retragi elegant din ring, refuzând să transmiți mesaje sau să devii arbitru. Dacă nu te retragi, este aproape cert că sentimentele negative dintre celelalte persoane se vor abate asupra ta, fără ca situația să se rezolve.

În cazul Mariei, socrii s-au interpus între Maria și Jay, apăsând cu putere butoanele roșii ale obligației ei de a rămâne alături de fiul lor. Maria îi spusese deja lui Jay că avea nevoie de timp pentru a lua o decizie atât de importantă și, în ciuda implorărilor lui pătimașe de a primi un răspuns, ea nu a șovăit. Cu toate acestea, nu i-a fost ușor să rămână fermă și în cazul socrilor ei.

> Știu cât de mult îi rănesc și ei nu merită asta. Sunt niște oameni tare cumsecade și nu au greșit cu nimic, dar știu cât de mult vor suferi dacă divorțez de Jay. Mama lui mă sună aproape zilnic și îmi amintește cât de mult ar însemna pentru ei dacă eu și Jay am putea rezolva această situație.

I-am spus Mariei că și ea trebuia să învețe cum să nu facă nimic. În cazul ei, asta presupunea să nu aibă conversații telefonice repetate cu soacra ei și să nu mai stăruie pe acest subiect cu nimeni altcineva care ar fi trebuit să își vadă de propria viață. Un set de răspunsuri pe care i l-am dat Mariei vă poate ajuta și pe voi să vă eliberați depresiunea terților.

Soacra: „Eu și Fred nu putem suporta așa ceva. Nu știm ce se întâmplă sau ce se va întâmpla. Suntem așa de îngrijorați pentru tine și Jay și pentru nepoții noștri. Cât îți va lua până te vei decide în privința divorțului?

Maria: „Mamă, nu am luat o decizie“.

Soacra: „Atunci, cât va mai dura?“

Maria: „Mamă, va dura atât cât va fi nevoie. Hai să schimbăm subiectul.“

Continuați să răspundeți că nu ați luat încă o decizie, repetați că va dura cât va fi

nevoie până la o decizie – apoi schimbați subiectul. Oamenii ne pun multe întrebări, noi simțind adesea că trebuie să dăm un răspuns definitiv pe loc. Bineînțeles că nu trebuie. Este în regulă să răspundem cu „Nu știu". Este la fel de în regulă să spunem „Te anunț când am luat o decizie". Iar dacă presiunea continuă, este în regulă să schimbăm subiectul discuției. Chiar și atunci când persoana care vă presează nu este șantajistul, ci mai degrabă o persoană pe care o îndrăgiți și o respectați, este vital să nu vă abateți de la plan și să nu aveți sentimentul că trebuie să vă grăbiți să luați o decizie, mai ales una importantă.

Lăsați-vă un pic de spațiu

Câștigând timp, aveți ocazia de a vă analiza propriile gânduri, propriile priorități și sentimente. Nu uitați că aveți un plan de la care nu trebuie să vă abateți – formulele prin care se câștigă timp. Poate vă veți simți ca o placă stricată după ce le-ați tot repetat, dar continuați și dați-le o șansă să își facă efectul.

Totuși, dacă după folosirea acestor formule continuați să vă simțiți într-atât de tulburați și de presați încât sunteți tentați să faceți ceva pentru a scăpa de disconfort, *dați-vă la o parte*. Asta nu înseamnă că veți întoarce spatele celeilalte persoane și că o veți lăsa fără explicații. Înseamnă că vă veți scuza și vă veți duce în altă cameră, unde să puteți avea liniște pentru câteva clipe. Puteți spune: „Trebuie să beau niște apă" sau „Mă duc până la toaletă și revin imediat". Sau, dacă sunteți extrem de tulburați, ce-ați zice de „Trebuie să beau puțină apă *și* să merg la toaletă".

Apropo, puteți face asta acasă, într-un restaurant, la birou, în avion, de fapt, cam oriunde. Puțină distanță în spațiu, fie ea și de o cameră sau două, între voi și șantajist poate dezamorsa puțin tensiunea tranzacției, acordându-vă în același timp și puțină distanță emoțională deosebit de importantă.

Când vorbesc de distanță emoțională, mă refer la reducerea vâlvătăii, care va da ocazia sentimentelor voastre să se răcorească un pic. Confruntate cu șantajul sentimental, sentimentele voastre ar putea fi atât de intense încât să nu mai puteți gândi, raționa, judeca sau vedea clar care vă sunt opțiunile. Șantajul sentimental se află chiar în fața voastră: intens, tensionat, apăsător – plin de energie înflăcărată. Această cacofonie de sentimente pare adesea copleșitoare. Sunteți într-o stare de sensibilitate emoțională și trebuie să treceți într-un mod mai cerebral, mai detașat. Calmați-vă, repetați „Pot rezista" și faceți totul pentru a trage de timp.

Pasul doi: devino observator

După ce v-ați detașat de drama șantajului, sunteți în poziția de a culege informații care vă vor ajuta să decideți cum să reacționați la șantaj. În timpul pe care l-ați câștigat pentru a lua decizia, va trebui să deveniți observatori în egală măsură ai voștri și ai celeilalte persoane.

Folosiți vizualizarea

Pentru a face asta, aș vrea să folosiți acest exercițiu de vizualizare: Imaginați-vă un lift de sticlă la parterul unui turn de observație de 50 de etaje. Aș vrea să vă imaginați că sunteți în interiorul lui în timp ce acesta începe să urce lent. Când vă aflați încă la etajele inferioare, veți constata că este dificil să vezi ceva din cauza vălătucilor deși de ceață joasă. Din când în când, ceața se mai rărește și puteți distinge contururile obiectelor și ale oamenilor, dar vag, difuz, apărând și dispărând. Acesta este un tărâm al emoțiilor pure, al instinctelor pe care șantajiștii le răscolesc în noi.

Liftul continuă să urce și lăsați ceața în urmă, începând să vedeți un peisaj mai vast. Când ajungeți în vârf, aveți o vedere panoramică, putând vedea că ceața care credeați că acoperă totul a rămas în vale, la baza turnului. Ceea ce părea atotcuprinzător este doar un petic neînsemnat, o părticică doar din imaginea de ansamblu. Liftul a ajuns la un alt nivel, un loc al rațiunii, al percepției și al obiectivității. Ieșiți din cabină pe platforma de observație. Bucurați-vă de liniște și de claritate. Nu uitați că aveți permanent acces la acest loc.

Ascensiunea de la nivelul instinctelor la cel al rațiunii este un lucru util când sunteți sub presiunea șantajului pentru că este foarte ușor să fiți atât de prinși în mrejele sentimentelor de frică, obligație și vinovăție încât percepțiile voastre devin fragmentare sau distorsionate. Nu vă cer să renunțați la sentimente – aș dori numai să adăugați percepție și rațiune la tot ceea ce simțiți pentru a nu fi conduși numai de emoție. Atât intelectul, cât și emoțiile conțin deosebit de multe informații și trebuie creat un schimb între cele două. Scopul este să putem gândi și simți în același timp, și nu să ne zvârcolim doar într-o mare de emoții. Când șantajul se intensifică, este nevoie de perspectiva turnului de observație.

Ce se întâmplă de fapt?

Rămâneți un timp singuri pentru a vă gândi la solicitările șantajistului, pășind în rolul observatorului. Sentimentele voastre tot acolo vor fi, dar nu le mai acordați atenție, lăsați mintea să revizuiască situația. Întrebați-vă: Ce s-a întâmplat? Este o idee bună să scrieți răspunsurile la întrebările care urmează. Extragerea informațiilor din minte și așternerea lor pe hârtie vă ajută și la dobândirea de distanță emoțională. Dacă nu, puteți face asta numai și numai în minte. Indiferent ce alegeți, răspunsurile la aceste întrebări vor limpezi foarte mult situația.

Mai întâi, faceți un pas înapoi și analizați solicitarea.

1. Ce a vrut cealaltă persoană?
2. Cum a lansat solicitarea? De exemplu, a făcut-o drăgăstos, amenințător, nerăbdător? Folosiți orice descriere se aplică la situația voastră.
3. Ce a făcut șantajistul când nu ați fost numaidecât de acord? Aici veți dori să luați în calcul expresiile chipului, tonul vocii, limbajul trupului. Fiți cât se poate

de atenți la detalii. Ce făceau ochii șantajistului? Unde le erau brațele și mâinile? Unde se afla când vă vorbea? Ce gesturi a folosit? Ce ton al vocii? Care era tonul emoțional general? Transpuneți în cuvinte imaginea percepută.

Iată ce a notat Patty după o scenă recentă cu Joe:

> Se retrăgea în el, bosumflat, părând foarte supărat. Întreaga lui atitudine și limbajul trupului comunicau cât de trist și de dezamăgit era. Avea brațele încrucișate la piept și nu m-a privit în ochi. Suspina mult și ciupea scamele de pe pulover, iar vorba îi era scâncită. Apoi s-a ridicat în picioare, a trântit ușa și a dat la maximum volumul radioului din dormitor.

Următorul pas este să vă analizați propriile reacții la solicitare.

1. Ce gândiți?

Scrieți ce vă trece prin minte, fiind în mod deosebit atenți la gândurile care se repetă sau care vă deranjează. Vă vor da informații importante despre convingerile formate de-a lungul anilor. Printre convingerile pe care le-am constatat de obicei la țintele șantajului se află următoarele:

- Este OK să dau mult mai mult decât primesc.
- Dacă iubesc pe cineva, răspund de fericirea sa.
- Bun, a iubi pe cineva înseamnă a-l face fericit.
- Dacă fac ceea ce vreau cu adevărat să fac, cealaltă persoană mă va considera un/o egoist/-ă.
- Cel mai grav lucru care mi se poate întâmpla este să fiu respins/-ă.
- Dacă nimeni altcineva nu va rezolva problema, trebuie să o fac eu.
- Nu câștig niciodată cu persoana asta.
- Cealaltă persoană este mai deșteaptă sau mai puternică decât mine.
- N-am să mor dacă fac asta, pentru că ei chiar au nevoie de mine.
- Nevoile și sentimentele lor sunt mai importante decât ale mele.

Care dintre aceste afirmații par să se confirme în cazul vostru? Cu care vă identificați cel mai mult? Întrebați-vă: Unde am învățat asta și de când cred în asta?

Nici una dintre aceste convingeri nu este adevărată, și totuși ne agățăm de ele pentru că asta e ceea ce am asimilat de-a lungul anilor. Adesea, așa cum am menționat deja, credem că alegem astfel de convingeri, dar ele ne-au fost sădite de persoane puternice în fiecare etapă a vieților noastre – părinți, profesori, mentori, prieteni apropiați. Este important să ne identificăm convingerile despre noi înșine pe măsură ce acestea ies la suprafață în situații de șantaj sentimental pentru că ele sunt precursorii sentimentelor.

Sentimentele nu sunt forțe efemere, independente, așa cum adesea cred că ar fi.

Ele sunt o reacție la cum gândim. Aproape orice sentiment de anxietate, tristețe, frică sau vină avem ca reacție la șantajul sentimental este precedat de o convingere negativă sau eronată despre compatibilitatea, farmecul și responsabilitatea noastră în raport cu ceilalți. Iar aceste convingeri sunt izvorul sentimentelor noastre. Astfel, comportamentul nostru este adesea o tentativă de înăbușire a sentimentelor incomode care se nasc din aceste convingeri. Concluzia: pentru a transforma tiparele comportamentale distructive, trebuie să începem cu elementele de bază – convingerile noastre.

Când, măcinată de sentimentul vinovăției, Eve renunță la curs din cauză că Elliot s-a supărat, ea este mânată de convingerea că sentimentele lui sunt mai prețioase decât ale ei. Mai întâi apare convingerea: cealaltă persoană este mai importantă decât mine, iar ceea ce vreau eu este neimportant. Din această convingere se nasc anumite sentimente: vină, obligație, milă. Iar într-un final, comportamentul: renunțarea la curs.

Știm acum că stările noastre sufletești sunt influențate atât de chimia creierului nostru, cât și de evenimentele din viața noastră, dar până și o mare parte dintre cei ce suferă de depresie și de anxietate ca rezultat al dezechilibrelor biochimice pot exacerba aceste condiții cu convingeri distructive. Descoperirea celor mai profunde convingeri vă poate ajuta să aflați de ce simțiți într-un fel anume. Și odată ce ați făcut asta, veți începe că înțelegeți felul în care aceste convingeri și sentimente devin catalizatorul tiparelor comportamentale autodistructive ale supunerii și ale capitulării.

2. Cum vă simțiți?

Cum vă simțiți atunci când derulați tranzacția cu șantajistul? Scrieți cât mai multe sentimente posibil din cele pe care le conștientizați, folosind următoarea listă ca punct de pornire:

Supărat
Iritat
Fals
Îngrijorat
Prins în cursă
Amenințat
Nesigur
Inadecvat
Nedemn de iubire
Copleșit
Rănit

Frustrat
Osândit
Ofensat

Vinovat
Dezamăgit
Speriat
Blocat.

Această verificare este echivalentul verificării pulsului emoțional și, deși este simplu, este un important instrument de diagnosticare. Nu uitați că un sentiment este o stare emoțională care poate fi exprimată într-un cuvânt, maximum două. În clipa în care spuneți „Mă simt *ca*...“ sau „Simt *că*...“, descrieți ceea ce gândiți sau credeți. Pentru că noi încercăm să facem diferența între gânduri și sentimente și să găsim relațiile dintre ele, este important să fim exacți.

Exemplu: „Simt *că* soțul meu câștigă mereu“ este un gând. Pentru a ajunge la sentiment, puteți spune: „*Cred* că soțul meu câștigă mereu și *mă simt* descurajată“.

Acum verificați ce se petrece în corpul vostru.

Parcurgeți lista făcută și identificați unde resimțiți fizic aceste sentimente. Vă răscolesc stomacul? Vi se pune un nod în gât? Vi se încordează spinarea? Vă ard obrajii? Observați cum reacționează corpul la sentimentele voastre.

Uneori, corpurile noastre ne vor spune un adevăr pe care mințile noastre nu-l spun. Noi putem spune că nu suntem deloc îngrijorați, dar observăm apoi că suntem lac de sudoare. Nu, nu, nu s-a-ntâmplat nimic – atunci, de ce îmi simt stomacul tensionat? Reacțiile corpului răzbesc dincolo de negare și de raționare, iar corpul nu vă va minți. Nu uitați că de fiecare dată când identificați sentimente de furie sau de indignare, vi se transmite un semnal de avertizare asupra aspectelor solicitării care nu sunt în interesul vostru.

3. Unde scapă sentimentele de sub control?

Cuvintele șantajistului și limbajul nonverbal reverberează în noi în moduri aparte, fiind important să știm care sunt declicurile noastre personale. Expresiile faciale, tonul vocii, gesturile, atitudinea, cuvintele și chiar mirosurile pot activa sisteme de convingeri și de sentimente care conduc direct către butoanele noastre roșii. Cu cât știm mai bine cum anume se ajunge la ele, cu atât suntem mai aproape de deconectarea lor.

Analizați-vă și reflectați la situații trecute de șantaj. Apoi faceți o listă a comportamentelor care vă afectează cel mai mult. Elementele declanșatoare cel mai des întâlnite de mine sunt:

- Răsteala
- Trântitul ușii
- Anumite cuvinte (cum ar fi „mare șmecher“, „egoist“) care ne fac să avem o părere proastă despre noi înșine
- Plânsul
- Oftatul
- O expresie supărată – față congestionată, încruntată, aer amenințător
- Tăcerea.

Faceți apoi legătura între comportament și sentimentele voastre. Când șantajistul ____________________ , eu mă simt ___________________.

Când l-am rugat pe Josh să înceapă să facă legătura între atitudinea și comportamentul tatălui său și anumite reacții ale lui, a observat că mai mult atitudinea tatălui lui, și nu cuvintele acestuia îi creștea nivelul anxietății resimțite.

> Susan, am făcut o listă și am observat că, de câte ori tata se congestionează la față – înainte chiar să deschidă gura – sunt speriat de moarte. Am căutat prin toate adjectivele și am încercat să găsesc ceva mai demn decât *speriat*, dar ăsta se potrivește cel mai bine. Pentru mine, speriat înseamnă luptă sau fugi – revin la instincte primare pure.

Este important să fiți cât se poate de sinceri în ceea ce observați. Nu judecați sentimentele, nu le evaluați și nu încercați să decideți dacă sunt valide sau nu, sau dacă aveți motive să vă simțiți astfel. Lăsați comentariile deoparte. Doar observați. Eu am descoperit că pe mulți oameni îi ajută prefațarea observațiilor cu fraze de genul:

- Interesant este că…
- Încep să observ că…
- Nu mi-am dat seama niciodată că…
- Am devenit conștient de faptul că…

Josh a observat că atitudinea lui defensivă și anxietatea au scăzut în intensitate când și-a frazat observația astfel: „Interesant este că, de câte ori tata se congestionează la față, sunt speriat de moarte“. Este o afirmație cu mult mai profundă și mai obiectivă decât: „Sunt speriat de moarte când tata se congestionează la față“. Această obiectivitate vă ajută să vă plasați într-o stare mai cognitivă și să vă izolați împotriva autocriticii. „Când mi-am spus: «Este interesant că» m-am simțit mult mai puțin un bebeluș, un neajutorat“, a spus Josh.

Acest „Interesant este că“ i-a dat lui Josh sentimentul că ceea ce urma erau comentariile unui observator, distanțându-se astfel mai mult de judecătorul din interior care tinde să critice și să eticheteze foarte multe din reacțiile noastre.

Continuați să observați până când începeți să faceți legături între convingerile, sentimentele și comportamentul vostru. Șantajiștii noștri au făcut aceste legături atât

instinctiv, cât și intelectual, folosindu-le pentru a-și păstra avantajul față de noi. Dar scorul începe acum să se egaleze, iar ceea ce era cândva „informație din interior" vă este acum disponibil și vouă. Acum vă voi oferi instrumentele cu care să transformați această pregătire și aceste cunoștințe în strategii comportamentale eficiente care vor schimba dramatic tiparele existente între voi și șantajist.

9. Momentul deciziei

În trecut, ați reacționat, în general, la imperiozitatea nevoilor și a dorințelor celeilalte persoane, prin supunere automată – o reacție aproape reflex la presiune. Dar acum, că ați câștigat ceva timp, vă puteți permite să analizați și ceea ce vreți *voi*. Deși eu nu pot lua decizia în locul vostru, vă *pot* ajuta să formulați niște întrebări inteligente, care vă vor permite să analizați obiectiv ceea ce vi se cere și să decideți în mod înțelept dacă vreți să cedați sau să rezistați. Odată ce ați făcut asta, vă voi arăta metode solide și eficiente de a vă prezenta decizia șantajistului și de a face față reacției acestuia la alegerea pe care ați făcut-o.

Cele trei categorii de doleanțe

Pentru început, reveniți la doleanța celeilalte persoane și răspundeți la niște întrebări despre aceasta. Scrieți răspunsurile pe hârtie, fără să vă cenzurați și cu libertatea de a interveni ulterior. Dacă vă răzgândiți sau aveți informații noi, reveniți și adăugați, ștergeți sau completați răspunsurile inițiale.

- Doleanța cu pricina are ceva ce îmi provoacă disconfort? Ce anume?
- Care parte a doleanței este OK pentru mine și care nu?
- Mă va afecta ceea ce-și dorește cealaltă persoană?
- Doleanța celeilalte persoane ține cont de doleanțele și de sentimentele mele?

- Are această doleanță sau felul în care mi-a fost prezentată ceva care să mă facă să îmi fie frică, să mă simt obligat/-ă sau vinovat/-ă? Ce anume?
- Eu ce câștig?

Veți observa că, dacă luați pe rând componentele unei doleanțe, le veți putea foarte bine accepta pe toate, mai puțin una sau două dintre ele. De exemplu, soțul te presează să vă deplasați până în celălalt capăt al țării, ca să îi vizitați pe ai lui, lucru pe care l-ai face bucuroasă, dar perioada asta este foarte încărcată la tine la serviciu și nu te simți în largul tău din cauza asta. Aceasta este o informație importantă, atunci când îți modelezi răspunsul.

Posibil să te simți alarmat, dacă dai un răspuns afirmativ la întrebări periculoase despre cât te afectează îndeplinirea doleanței. Practic, intervine barometrul integrității, care te avertizează asupra unui potențial dezechilibru.

Analizând răspunsurile, vei descoperi că majoritatea dorințelor se încadrează în una dintre următoarele categorii:

1. Doleanța nu e mare lucru.
2. Doleanța presupune chestiuni importante, fiind în joc integritatea ta.

3. Doleanța interferează cu o chestiune majoră de viață, iar să cedezi ar însemna ca tu sau alții să aveți de suferit.

Desigur că pentru fiecare categorie în parte există decizii și reacții diferite, iar în secțiunea care urmează, vă voi ajuta să evaluați răspunsurile și să găsiți alternative potrivite pentru fiecare.

Nu e mare lucru

Luăm zilnic decizii mărunte în majoritatea relațiilor noastre: chestiuni ce țin de organizarea și de costul cumpărăturilor, de locul unde să ne petrecem vacanțele, de cât timp să petrecem cu cineva sau cum să menținem echilibrul între carieră, familie și prieteni. Nu sunt chestiuni de viață și de moarte și e ceva obișnuit să nu avem sentimente puternice stârnite de dezacorduri în una dintre aceste situații. Indiferent de ce se întâmplă, nimeni nu va suferi nimic grav, iar cauza principală a fricțiunilor o constituie, probabil, tacticile de presiune ale șantajistului, și nu neapărat conținutul doleanței. Corelat cu această categorie de doleanțe, unii tind să cedeze automat șantajistului, gândindu-se că nu este nici o problemă să facă astfel. Sunt niște fleacuri. Nimic important.

Dar vă rog să aveți grijă aici. Cuvântul *automat* este unul pe care aș vrea să încercați să îl excludeți din orice confruntare cu un șantajist sentimental. Indiferent cât de măruntă este chestiunea, examinați doleanța și, mai ales, stilul în care v-a fost prezentată. Asigurați-vă că înțelegeți clar componentele deranjante ale acesteia, dacă există, și analizați tranzacția în contextul relației ca întreg.

Parcurgerea procesului

Când Leigh, o agentă de bursă, cu o mamă pe nume Ellen care făcea constant comparații negative, mi-a menționat că avea o perioadă grea la serviciu și că se îngrozea la ideea că trebuia să își scoată mama la cină la sfârșit de săptămână, Ellen insistând în privința aceasta, am rugat-o să parcurgă procesul până la capăt.

– O, haide, Susan, a spus ea. E ridicol. Sunt obosită. E doar o cină, doar n-am să mor din asta!

– Te rog să parcurgi lista, i-am spus eu. Cine știe ce-ai putea afla!

– OK, a spus ea, fără tragere de inimă. O să fie scurtă. Singurul lucru care m-a deranjat la doleanța mamei de a ieși în oraș a fost că, atunci când i-am spus că eram obosită, ea a spus ceva despre Caroline, care își găsea mereu timp pentru ea. Nu mă deranjează să o scot pe mama în oraș și este o prostie să întreb dacă asta va răni pe cineva – bineînțeles că nu. Ei îi pasă de ce simt eu – ei bine, nu în totalitate, dar este vorba doar de o cină, pentru numele lui Dumnezeu. De ce să mă lupt pentru asta? Mă

face să îmi fie frică? Nu. Obligată? Oarecum. Vinovată? Puțin. Și ce? Probabil că am să ies cu ea și am să mă bucur că am făcut-o – că-ți vine să crezi sau nu, ne place să petrecem timp împreună. Și ce câștig eu din asta… Am s-o fac fericită pe mama și eu am să mă simt bine pentru asta.

Am întrebat-o pe Leigh cum s-a simțit când a răspuns la întrebări.

– Cred că am ceafa și maxilarul puțin încordate, a spus ea.

Știa, din faza de observație pe care o parcursese, că pentru ea acestea erau zone de tensiune provocate de furie, semnale de avertizare.

În contrast cu reacțiile exagerate ale șantajiștilor, pe care le-am văzut în Capitolul 5, multe ținte ale șantajului sentimental tind, asemenea lui Leigh, să reacționeze *temperat*. Asta înseamnă că își minimalizează adesea sentimentele incomode, negând că le deranjează ceva și folosind raționarea pentru a se convinge că obiecțiile lor față de dorințele altor oameni sunt neîntemeiate.

I-am sugerat lui Leigh că, în procesul analizării dorințelor mamei ei, putea formula întrebări suplimentare care să o ajute să conștientizeze mai mult felul ei obișnuit de a reacționa. Cu siguranță că nu vă sugerez să puneți fiecare tranzacție sub microscop – nu are rost să analizați exagerat totul și să excludeți orice urmă de spontaneitate din interacțiunile voastre cu ceilalți. Dar dacă ați simțit disconfort și dacă v-ați considerat agresați emoțional într-o relație, este important să recurgeți la o analiză mai critică decât în alte situații. Dacă vi se pare că obișnuiți să reacționați prea temperat, vă sugerez următoarele întrebări:

- Se întrevede formarea unui tipar?
- Par a avea obiceiul să spun „Nu e mare lucru“, „Nici o problemă“, „Nu am nici o preferință“ sau „Nu-mi pasă“?
- Dacă ar fi în totalitate la latitudinea mea, ce aș face?
- Îmi transmite corpul meu ceva diferit de ce îmi spune mintea? (De exemplu, te gândești: Este doar un film, așa că, deși nu am chef, voi merge – dar observi că stomacul pompează mai mult acid decât de obicei.)

Dacă răspundeți afirmativ la aceste întrebări, este momentul să luați atitudine și să vă exprimați propriile dorințe. Poate că decideți să spuneți da doleanței, însă trebuie să identificați elementele ei deranjante și să le spuneți celorlalți despre ele. Dați-vă voie să afirmați „Nu vreau să fac asta“ sau „Nu am chef să fac asta“, fără să aveți sentimentul că trebuie să oferiți explicații elaborate. Nu vă puneți la îndoială dreptul de a spune nu unui lucru care pare relativ lipsit de importanță. Dacă vă susțineți punctul de vedere legat de chestiuni mărunte, vă veți putea dezvolta abilitățile necesare pentru a rămâne fermi dacă sau când miza este mult mai mare.

Nu uitați că uneori cel mai neplăcut lucru la o solicitare este felul în care este prezentată. Uneori, stilul este esențial și nu-l putem ignora. Leigh a spus:

> Nu-mi pasă – vorbesc serios! – că trebuie să o scot pe mama în oraș. Dar mă

enervează la culme felul în care mă face să accept! Urăsc să fiu comparată cu Caroline și mi-ar plăcea să nu mai facă asta.

Presiunea pe care o pun șantajiștii poate fi percepută drept jignitoare, iritantă sau înjositoare, fiind important să nu o minimalizăm sau să o trecem cu vederea doar pentru că problema în discuție pare insignifiantă și nu aveți de gând să obiectați. În cazul lui Leigh, a fost foarte important să-i atragă atenția mamei ei asupra sentimentului apăsător de indignare pe care i-l declanșa comparația negativă. Da, o putea scoate pe Ellen la cină, pentru că acțiunea în sine nu era o problemă, dar trebuia să îi explice mamei ei cum să-i ceară să petreacă timp cu ea fără să recurgă la șantaj sentimental.

Supunere conștientă

Supunerea conștientă este răspunsul afirmativ pe care îl alegeți după ce v-ați gândit la ce-și dorește cealaltă persoană și după ce ați dezactivat mecanismul supunerii automate, analizând și conștientizându-vă gândurile, sentimentele și preferințele. Folosită adecvat, supunerea conștientă poate fi cea mai bună cale de a obține rezultatele care contează cel mai mult pentru voi. Dar nu uitați că această formă de supunere este rezultatul unui atent proces de gândire. El este consecința pașilor Stop, Observă, Explorează, descriși mai devreme.

Supunerea conștientă este o alegere bună când:

- Analizezi doleanța și constați că nu are impact negativ. Poate că a fost exprimată pe un ton tânguios sau cu o ușoară bosumflare, dar nici unul dintre comportamentele care o însoțesc nu este obișnuit, iar tu și cealaltă persoană nu sunteți blocați într-un tipar de șantaj. Cealaltă persoană vrea, poate, să faci ceva ce tu consideri plictisitor sau obositor, dar nimeni nu are de suferit. Îți poți considera decizia de a răspunde prin da drept parte din mecanismul normal al concesiilor reciproce dintr-o relație bună, o expresie a generozității, ce sigur îți va fi recompensată cândva.
- Analizezi dorința și constați că nu va avea impact negativ, atât timp cât presupune un schimb echitabil cu șantajistul. Te vei supune de data asta, dar șantajistul agreează să te lase să iei o decizie echivalentă data viitoare. De exemplu, eu aleg unde facem vacanța anul ăsta, iar tu, anul viitor. Nu sugerez că ar trebui să țineți socoteală sau să reduceți schimbul reciproc cu un prieten, cu un coleg sau cu o persoană iubită, la „Eu te-am lăsat pe tine de două ori să faci cum ai vrut tu, iar tu pe mine doar o dată, așa că îmi ești dator". Dar dacă privești înapoi, la ultimele înțelegeri cu altă persoană, și îți dai seama că tu faci cele mai multe compromisuri, ești martorul unui început de dezechilibru în materie de putere. Este important să rezolvi situația înainte să devină

obișnuință.

- Analizezi doleanța și constați că poți accepta părți ale ei, de bunăvoie și fără ca asta să te afecteze pe tine sau pe alții. Dacă așa stau lucrurile, supunerea conștientă presupune să ajungi la o înțelegere – să fii de acord cu ce poți face și să-i ceri, în schimb, șantajistului să renunțe la elementele pe care le consideri deranjante.
- Analizezi dorința și decizi să spui da pentru un timp – și îți etichetezi supunerea drept strategie. Știi de ce spui da și pui la cale un plan de modificare a părților situației care nu sunt acceptabile pentru tine.

Primele două categorii se explică, practic, de la sine: analizezi situația și decizi că este OK să spui da, este ceva cu care poți trăi. Fără resentimente, fără sentimente înăbușite, fără un plan ascuns, fără dezechilibru de putere, fără confruntare. Dacă ajungi la un compromis – ca tine de data asta, ca mine data viitoare –, ai încredere că persoana cealaltă se va ține de cuvânt.

Celelalte două categorii sunt mai complexe, așa că haideți să le analizăm în profunzime.

Da, dar cu condiții

Când Leigh s-a gândit prin ce ar putea fi cina ei cu Ellen mai puțin împovărătoare, și-a dat seama că nu analizase alternative, în afară de cină și de a petrece restul serii cu mama ei.

Am întrebat-o pe Leigh dacă ar fi sfârșitul lumii să-i spună mamei ei că poate ieși la cină cu ea, dacă va pleca acasă devreme.

– Chiar pot să fac asta? a întrebat ea.

– Bineînțeles, i-am spus eu. Trebuie doar să îi spui că ai avut o săptămână grea și că poți ieși în oraș, pentru cină, dar că nu mergi la ea după aceea. Și apoi – iar asta este cu adevărat important –, trebuie să spui: „Mamă, îmi doresc foarte mult să încetezi să mă mai compari cu Caroline de fiecare dată când îți spun nu, indiferent de situație. Mă afectează foarte tare, mă face să mă simt indignată și nu-mi mai vine să fac nimic cu tine. Și te avertizez chiar acum că am să te atac de fiecare dată când ai s-o mai faci. De acord?“

Deși această soluție era destul de evidentă, Leigh nu fusese în stare să o vadă. În mod tipic, în interacțiunile noastre incerte cu șantajiștii, evidentul ne scapă. De aceea este atât de important să încetinim ritmul și să observăm. Făcând asta, puteți explora vastul teritoriu situat imediat după obișnuita supunere față de șantajist. Când decizia voastră este foarte clară *înainte* să-i răspundeți șantajistului, puteți găsi compromisuri care, destul de frecvent, vor mulțumi pe toată lumea.

Când miza este mai mare

Când analizăm cu atenție ce ni se cere, am putea constata că a răspunde prin da este, într-adevăr, o chestiune foarte importantă. Poate nu declanșează o criză majoră, dar consimțirea ne-ar viola standardele, semnificația binelui și a răului și respectul de sine. Înainte să ne dăm seama de aceasta la nivel intelectual, nivelul de disconfort începe să crească și nu ne simțim în largul nostru. Doleanța are ceva care pare împotriva firii. Și, într-o anumită măsură, știm că nu putem consimți asupra ei.

Asemenea multora dintre noi, Zoe era destul de bună la a-și explica rațional obiecțiile și disconfortul propriu. Dar când și-a făcut timp să analizeze mai atent ce îi cerea Tess, și-a dat seama că argumentele pe care le folosea nu erau congruente.

> Ea spune că poate să o facă, dar eu știu că vrea mai multă responsabilitate decât poate duce. Totuși, ca prietenă și șefă, vreau să îi dau o șansă. Asta mă dă peste cap. Nu vreau să o abandonez sau să nu-mi pese de ea, dar mă îngrijorează să o repartizez într-un rol atât de important, pentru că este esențial pentru companie. Am zis că poate sunt eu pretențioasă, dar aici totuși nu este loc de începători. Cred că sunt importante întrebările legate de cine ar putea fi afectat de situația aceasta. Pe mine m-ar putea afecta foarte mult ca activitatea pentru acest client să nu fie de calitate, și mulți alții ar fi puși într-o lumină foarte proastă.

Când evaluați doleanța unui șantajist, chiar și o întrebare simplă, cum ar fi: „Dacă spun da, mă va afecta în vreun fel pe mine sau pe altcineva?“, vă poate ajuta să vedeți dincolo de interpretarea stângace a unei situații, pe care o face șantajistul. Când Zoe a evaluat lucrurile, a știut că nu îi putea spune da lui Tess fără a-și compromite integritatea profesională și personală. Trebuia să ia atitudine.

Ce nu pot cumpăra banii

Jan era extrem de tentată de ceva ce părea a fi un mare chilipir oferit de sora ei. Îi putea da lui Carol o mie de dolari, devenind, în schimb, parte din familia pe care și-o dorea atât de mult.

> Știi, dacă ar exista cea mai mică șansă ca acest împrumut să ne apropie, cred că ar merita să i-l ofer. Știu că este un pariu riscant, dat fiind istoricul meu cu Carol, dar poate s-a schimbat – poate o să fie bine de data asta. Și i-aș ajuta copiii. Eu aș pierde cel mult o mie de dolari – nu e așa mult.

Pentru Jan, o mie de dolari erau mulți bani, dar nu ar fi afectat-o dacă i-ar fi dat cu împrumut, chiar dacă nu avea să-i mai vadă înapoi. Ceea ce nu-și permitea însă să piardă era propria integritate.

– Trebuie să mă decid chiar acum, așa că nu-mi vorbi de integritate, s-a tânguit ea. Carol îmi spune că vor ajunge pe drumuri. Nu te supăra, dar chestia asta

ultrasensibilă este total irelevantă.

– Sunt sigură că așa pare, cu o asemenea presiune pe tine, i-am spus eu, dar fă-mi, te rog, pe plac. Parcurge lista asta și vezi dacă mai crezi pe urmă că este irelevantă.

Ca să o ajut pe Jan să vadă ce legătură avea un concept așa de nebulos precum integritatea cu decizia ei de-a o ajuta pe Carol, am rugat-o să răspundă la următoarele întrebări. Mulți le consideră utile când percep un semnal îngrijorător corelat cu o doleanță, dar nu pot spune cu precizie ce anume îi deranjează sau când vor să analizeze costul real al unei decizii.

Dacă răspund afirmativ rugăminții:

- Îmi afirm poziția față de lucrul în care cred?
- Las frica să îmi domine viața?
- Îi înfrunt pe oamenii care m-au rănit?
- Mă definesc mai degrabă pe mine, și nu îi las pe alții să mă definească?
- Îmi țin promisiunile făcute mie?
- Îmi protejez sănătatea fizică și emoțională?

- Trădez pe cineva?
- Spun adevărul?

S-ar putea să observați că aceste întrebări se bazează pe componentele integrității. Ele sunt o metodă eficientă de a scoate în evidență cum și unde nu suntem sinceri cu noi înșine. Jan a simțit că unele dintre întrebări o dezmeticiseră.

> Înfrunt pe cineva care m-a rănit?… Întrebarea asta a fost ca un duș rece. Deoarece, pentru mine, Carol e o persoană care m-a rănit mult în trecut. Ea a rănit mulți oameni, dar nimeni nu-i spune asta niciodată. Apoi am ajuns la întrebarea despre promisiunile făcute mie. Adevărul este că, după ultima noastră discuție aprinsă despre bani, am jurat că n-am s-o mai las să mă trateze ca pe un nimic. Pur și simplu, nu poți avea încredere în ea când vine vorba de bani. Iar cea mai oribilă întrebare a fost dacă spun adevărul. Carol nu s-a schimbat, și nici familia noastră. Pur și simplu, nu este realist să cred că pot agita o baghetă magică, semnez pentru Carol un cec cu o sumă mare și toată lumea se iubește și este fericită și mulțumită. Trădez pe cineva dacă fac asta? Da. Pe mine!

Jan a tăcut preț de câteva clipe. Apoi a întrebat:

> Cum poate fi așa de ușor să ștergi totul cu buretele și să te prefaci că nu s-a întâmplat nimic niciodată? Asta este mai deprimant decât faptul că era gata să arunc o mie de dolari pe apa sâmbetei.

Când cineva vă cere bani cu împrumut, solicitarea pare a avea, de obicei, legătură cu posibilitatea voastră de a da bani cu împrumut și cu cât de demnă de încredere

este persoana cealaltă. Dar banii nu sunt niciodată doar bani între persoane care se știu bine. Sunt un puternic simbol al iubirii, al încrederii, al competenței, au legătură cu cine pierde și cine câștigă. Prietenii și rudele aflate la diferite niveluri de realizare sau de succes financiar nutresc frecvent invidie și resentimente clocotitoare unii față de alții, care le contaminează grav relațiile. Este, de asemenea, foarte obișnuit pentru oameni, mai ales pentru membrii aceleiași familii, să fie distribuiți în roluri rigid definite în jurul banilor: salvatorul, eroul familiei, iresponsabilul și copilul nesăbuit.

Jan a înțeles că asta se întâmplase în familia ei. Acum era capabilă să ia decizia pe baza noilor conștientizări și lucruri constatate. A decis să o refuze pe Carol, pentru că a înțeles că, cedând șantajului sentimental, ea ar fi folosit banii pentru a încerca să cumpere ceva care nu exista. Mai mult, i-ar fi permis surorii să continue să fie nesăbuită cu banii, lucru pe care familia ei îl făcuse ani la rândul. (I-am reamintit că acest gen de șantaj nu este, de obicei, un incident izolat. Solicitarea unui împrumut conduce, de obicei, la o alta și tot așa.) Și, cel mai important, ea ar trebui să nege adevăruri deprinse cu multă trudă și să încalce promisiuni importante făcute ei înseși, compromițându-și respectul de sine. Costurile privind integritatea proprie ar fi depășit cu mult o mie de dolari.

Intimitate și integritate

Zona sexuală este una în care oamenii cedează adesea, când ajung în situații caracterizate prin așteptări sau tensiuni diferite. Nu există privință în care să fim mai vulnerabili sau mai expuși emoțional și alt loc unde să ne dorim atât de mult să fim acceptați – și să acceptăm. Dacă nu îi spunem celeilalte persoane ce ne place și ce nu, ce ne excită și ce ne provoacă disconfort, nu putem avea intimitate reală. Și totuși, nu vrem să ofensăm sau să fim rigizi și refractari la jocuri și experimente. Știm că oamenii au niveluri diferite de confort și de dorință și vrem să le respectăm. Mai cunoaștem, de asemenea, puterea sexului de a atrage o persoană dorită și știm cât este de ușor de manipulat o altă persoană, neoferindu-i sex. Dacă nu suntem atenți, vom ajunge să luăm decizii legate de sex bazate numai și numai pe argumente greșite: să dovedim că suntem dezirabili. Să arătăm cât de liberi, de neinhibați sau de spontani suntem. Să ne susținem prioritatea în raport cu cealaltă persoană. Să pedepsim. Să ieșim din ceață.

Cum iei decizii, într-o sferă atât de sensibilă – și de obscură? La urma urmei, nu există reguli stricte, doar cele asupra cărora tu și partenerul cădeți de acord. Trebuie să fiți foarte clari cu privire la ceea ce vă doriți și aveți nevoie și să analizați cu mare atenție ce vi se cere. Apoi, la fel ca pentru orice altă situație de viață, trebuie să evaluați impactul solicitărilor sau al dorințelor deranjante asupra integrității voastre și să decideți ce vreți să faceți. S-ar zice că întrebările de natură sexuală sunt prea delicate și nuanțate, pentru a fi analizate cu aceeași atenție ca până acum, dar, așa cum veți vedea, ele vor supraviețui cu ușurință examinării – și voi la fel.

Sexul înseamnă a da și a primi, și este în regulă dacă dai doar pentru a-i face plăcere celeilalte persoane. De exemplu, un bărbat se trezește dimineața dornic să facă dragoste, iar soția lui este adormită și nu are neapărat chef, dar îi face, bucuroasă, soțului pe plac. Nu se pierde nimic, iar integritatea ei nu este în joc, dacă asta nu face parte dintr-un tipar consecvent, în care bărbatul primește și femeia se supune, fără emoție și fără plăcere. Într-o relație bună dintre doi oameni compatibili sexual, a accepta din când în când dorința cuiva nu afectează integritatea, dacă situația nu devine o obligație sau o corvoadă. În mod similar, să spunem că o femeie îi cere iubitului ei să-i accepte o fantezie – „Încalță cizmele de cowboy". Asta poate că nu este neapărat și fantezia celeilalte persoane, dar, într-o relație sănătoasă, cerem plăcere și o oferim.

Dar trebuie să ne simțim liberi să ne protejăm când ceea ce se cere depășește limitele și pare dăunător. Helen a vorbit despre cât de tulburată s-a simțit când a făcut sex cu Jim într-o seară, pentru că a simțit că trebuia să-i recâștige afecțiunea – deși era epuizată și foarte stresată. „Aveam o perioadă foarte proastă", a spus ea. „Eram extenuată, pur și simplu, dar el mă făcea să mă simt așa de vinovată. Am cedat. Îmi place sexul, dar atunci n-a fost deloc plăcut. M-am simțit folosită – invizibilă."

I-am reamintit lui Helen că este o mare diferență între a fi amabil, vrând să îi faci pe plac celeilalte persoane, chiar dacă ai prefera să citești, și a fi forțat să faci sex când nu te simți bine sau dacă ai o perioadă foarte stresantă. Ea a înțeles imediat această diferență. „Îl iubesc pe Jim, dar m-am decis", mi-a spus. „Nu am să mai permit să se mai întâmple așa ceva pe viitor." Helen a cerut să fie ajutată să rămână fermă pe poziție, iar în capitolul următor vă voi arăta câteva răspunsuri pe care ea le-ar putea da data viitoare când se va confrunta cu o situație similară.

A agasa pe cineva din rațiuni de sex, când acel om chiar nu vrea asta sau nu se simte bine, este un lucru total lipsit de afecțiune, iar o persoană care este tentată să cedeze în astfel de circumstanțe trebuie să se întrebe: Este vorba de dragoste sau numai de putere, control, câștig și dominare? Dacă este vorba de dragoste, cealaltă persoană va avea un pic de compasiune pentru starea ta. Iar dacă nu, este vital să îți protejezi respectul de sine și integritatea.

Decizii majore de viață: atenție, fragil!

Când miza solicitării venite din partea unui șantajist este foarte mare, vă îndemn să extindeți procesul de luare a deciziei, cumpănind cu atenție cum v-ar putea afecta viața și integritatea fiecare alternativă. Vorbesc aici despre deciziile majore de viață, cum ar fi:

- Deciderea viitorului unei căsnicii sau a unei relații de dragoste
- Ruperea unei relații apropiate cu un părinte, o rudă sau un prieten

- Decizia de a păstra sau nu un serviciu care vă face nefericiți
- Cheltuirea sau investirea unei sume semnificative de bani.

Un compromis care menține o relație, dar exclude elementele inacceptabile pentru voi, poate fi perfect în regulă, dacă șantajistul este dispus să coopereze. La urma urmei, scopul, aici, nu este înlocuirea convingerii „ori ca mine, ori deloc", a celeilalte persoane, cu a voastră. Dacă vreți, puteți încerca să restabiliți cursul concesiilor reciproce, exclus prin prisma șantajului sentimental.

Luați-vă timp să explorați cererile șantajistului și gama de răspunsuri pe care o aveți la dispoziție – cu excepția următoarelor situații:

- Cealaltă persoană este abuzivă fizic sau amenință să fie astfel
- Cealaltă persoană este dependentă de alcool, medicamente, jocuri de noroc sau datorii și refuză să accepte problema sau să se trateze
- Cealaltă persoană este implicată în activități ilegale.

În aceste cazuri, nu vă permiteți luxul unui răgaz, trebuind să luați o decizie și să acționați rapid.

Menținerea tiparelor: când decizi să nu decizi

Sarah, grefiera pe care am cunoscut-o în introducere, dorise să se mărite cu iubitul ei, Frank, dar faptul că el o supunea permanent unor teste a făcut-o să devină ambivalentă. Când am purtat-o prin procesul de luare a deciziilor, și-a dat seama că trebuiau să apară mai întâi niște schimbări înainte ca ea să se simtă mai în largul ei cu această căsătorie.

I-am dat lui Sarah tema de a face o listă cu lucrurile pe care le dorea de la Frank și cu tipul de comportament pe care l-ar accepta sau nu de la el. „Este în regulă dacă fac două liste, una cu «Măi, nenorocitule, cine te crezi tu?» și o listă reală?" a întrebat Sarah. „Cred că trebuie să îmi descarc nervii."

Dacă v-ați înăbușit sentimentele și furia, probabil că veți dori să faceți și voi același lucru – sau să găsiți alte metode sigure de a vă exprima frustrările – înainte să vă concentrați pe listă. Este clar că a te gândi la ce vrei și la ce ai nevoie pare un proces calm, rațional, dar adevărul este că multe ținte ale șantajului sentimental au ținut în ele atât de multe resentimente timp îndelungat, că sunt pe punctul să explodeze.

O metodă deosebit de eficientă de a vă elibera de emoții volatile este să puneți în fața voastră un scaun gol și să vă imaginați că persoana cealaltă șade pe el. (O fotografie a persoanei poate fi de ajutor.) Exprimați-vă cu voce tare gândurile și sentimentele pe care le-ați ținut în voi atâta vreme. Verbalizarea furiei în absența șantajistului va elibera energia închisă ermetic și vă va ajuta să vă limpeziți. Dacă țipați și vă eliberați de față cu șantajistul, mai mult ca sigur că lucrurile nu se vor clarifica, dimpotrivă, ranchiuna dintre voi s-ar putea accentua.

Sarah a început astfel:

> Nu știu ca s-a întâmplat cu noi, Frank. Te-ai purtat atât de frumos cu mine la început. Am crezut că însemn foarte mult pentru tine. Dar dragostea nu este un test. Eu sunt prietena ta, sunt iubita ta, poate voi fi soția ta, și sunt revoltată că iubirea ta are atâtea condiții. Poftim? Nu ne putem căsători pentru că nu vreau să stau cu copilul surorii tale? Cum îndrăznești să fii atât de meschin? Cum îndrăznești să mă evaluezi după acest criteriu? Nu poți cumpăra iubirea, Frank, iar eu refuz să fiu obligată să încerc să o cumpăr pe a ta. Drept cine mă iei? Cum poți să fii atât de nemernic? Gata! Gata, nu mai vreau!

Sarah gâfâia la final. A zâmbit, s-a întors spre mine și a spus:

– OK. Acum sunt pregătită să fac lista.

I-am spus lui Sarah că, enumerând ceea ce vrem de la o relație, nu încercăm să controlăm situația. Spunem pur și simplu: „Asta ar face relația mai satisfăcătoare pentru mine".

Sarah a făcut următoarea listă pentru ea și Frank:

1. Fără alte teste pentru a-mi dovedi sentimentele pentru tine. Ori vrei să te însori cu mine, ori nu. Eu te iubesc și vreau să mă mărit cu tine, dar nu mai am de gând să fac frumos doar pentru a-ți dovedi asta. Dacă ești așa de nesigur de mine, vorbește-mi și găsim o rezolvare.
2. Te iubesc și vreau să îmi extind afacerea. Una nu o exclude pe cealaltă, cele două lucruri putând coexista. Dacă asta nu se poate în mintea ta, atunci ceva fundamental este total în neregulă între noi și ar fi mai bine să descoperim acum ce anume, și nu mai târziu.
3. Aș vrea să încetezi să mai folosești refuzul meu de a te lăsa să îți impui voința drept dovadă a lipsei mele de devotament față de tine. Lucrurile astea nu au legătură între ele.
4. Dacă vrei ceva de la mine, cere, iar eu voi face tot ce-mi stă în putință pentru a-ți face pe plac dacă ceea ce vrei este în regulă pentru mine. Dar trebuie să pot spune nu unor lucruri fără ca tu să mă faci să mă simt ca un criminal în serie.

– Mă simt bine că am făcut asta, a spus Sarah, dar acum sunt îngrijorată. Dacă îmi va râde în nas? Dacă va spune pur și simplu „nu, nu pot face asta"?

– N-ai să știi asta decât dacă o faci, i-am spus eu. Poți repeta ceea ce ai să-i zici până când te vei simți în largul tău, apoi o vei putea face și vei vedea cum va reacționa. Nu uita că tu aduni încă informații. Nu presupune nimic, dar fii foarte atentă. De fapt, tu iei două decizii. Una este să îi spui lui Frank ce ai nevoie. A doua este să amâni luarea unei decizii în ceea ce privește relația până când vei vedea reacția lui Frank.

Dezamorsarea unei crize conjugale

Liz își înăbușise mulți ani furia, reacționând astfel exagerat când Michael s-a supărat la dorința ei de a se reîntoarce la serviciu. Ambii au apelat la amenințări – Liz a amenințat cu divorțul, iar Michael a amenințat că îi va lua lui Liz copiii și o va lăsa fără o lețcaie. Când a analizat ce anume cerea Michael de la ea – „Să stai acasă cu copiii“ – a știut că nu o putea face fără a renunța la ceva vital pentru conștiința de sine.

I-am sugerat lui Liz să îi scrie lui Michael o scrisoare, în care să îi spună ce simțea și să descrie încă o dată de ce anume avea ea nevoie. Dacă simțea că trebuia să își ceară scuze, putea să o facă, și am îndemnat-o să folosească aceeași abordare non-agresivă folosită și de Sarah când a descris ce anume dorea de la Frank.

Întocmirea unei scrisori către șantajist, mai ales când situația dintre voi s-a deteriorat simțitor, este o cale sigură de a vă exprima. Este o modalitate de a evita să deveniți într-atât de tulburați încât să uitați ce vreți să spuneți și vă ajută să vă concentrați pe elementele-cheie pentru voi. Gândiți-vă la o scrisoare ca la o modalitate de a obține bunăvoință când sunteți sub presiune.

Iată ce i-a scris Liz lui Michael:

Dragă Michael,

Am decis să îmi aștern în scris gândurile și sentimentele în loc să încerc să mi le exprim direct în fața ta, din diferite motive. Cel mai important dintre ele este că a început să îmi fie foarte frică de furia ta de fiecare dată când încerc să discut cu tine situația noastră. Acum că ai început să mă amenințí cu niște consecințe cumplite dacă aș decide să divorțez de tine, îmi este și mai frică. Creierul meu este varză în momentele alea, nu pot gândi limpede și știu că nu mă exprim coerent. În primul rând pentru că tu mă întrerupi mereu și mi-o retezi scurt când spun ceva ce nu vrei să auzi. Așternând pe hârtie tot ce vreau să spun, am șansa să îmi pun gândurile în ordine și să le exprim limpede.

Speranța mea este că vei citi această scrisoare până la capăt, după care vom putea discuta calm și rațional despre situație, fără să ne simțim ca într-o competiție.

Michael, eu nu vreau să te părăsesc dacă există o șansă să ne refacem relația și să o aducem la un nivel mai sănătos, mai plin de iubire, mai echitabil. Eu am încă multă dragoste pentru tine, în ciuda faptului că m-ai rănit enorm în ultimii ani, și știu că la fel stau lucrurile și cu tine. Tu poți fi cel mai grozav bărbat din lume (și cel mai sexi), dar dacă voi rămâne, vreau să îți asumi 50% din responsabilitatea pentru ce anume nu a funcționat și să faci 50% din munca de revenire a cuplului nostru la normal.

Promit să fac și eu la fel. De fapt, eu voi începe chiar acum. Știu că am reacționat exagerat când ți-ai ieșit din pepeni că mă întorc la școală și știu că faptul că am menționat divorțul și am spus că voi angaja un avocat au fost motivele care te-au făcut să fii furios pe mine și să mă amenințí. Așa că am pus amândoi gaz pe foc, nici unul dintre noi nediscutând despre ce am simțit cu adevărat. Eu am fost hotărâtă să îți arăt că nu-mi poți controla viața și îmi asum întreaga responsabilitate că am avut un comportament atât de nepotrivit. Îmi pare sincer rău.

Înainte să încep să vin la Susan, nu aveam un termen pentru ce se petrecea între

noi, dar acum am. Se numește „șantaj sentimental“ și a început la noi acum mult timp. Știam că „micile pedepse“ aplicate de tine, precum blocarea ușii garajului, erau ofensatoare și puerile, dar au părut minore prin comparație cu toate lucrurile bune pe care le aveam noi doi. Îmi dau seama acum că o parte din cele 50 de procente de responsabilitate ale mele îl reprezintă faptul că nu ți-am spus că așa ceva era inacceptabil. Acum că șantajul a escaladat până în punctul amenințărilor înfricoșătoare pentru a încerca să mă pui la respect, trebuie să existe niște schimbări majore, altfel eu nu pot continua această căsnicie.

Mă străduiesc din răsputeri la terapie pentru a-mi reface respectul de sine și învăț multe despre ce a fost în mintea mea de am acceptat șantajul sentimental atât timp. Dar nu pot reuși singură. Știu cât de mult îți place ție să treci la subiect și să rezolvi problemele, așa că dă-mi voie să-ți spun ce trebuie să se întâmple din punctul meu de vedere dacă vrem să avem vreo șansă să salvăm ce a fost cândva bun în căsnicia noastră.

1. Intimidarea și amenințările trebuie să înceteze imediat. Asta nu este negociabil. Știu că nu poți lua toți banii și nici copiii, așa că, scutește-mă! Dacă ești supărat pe mine sau ți-e teamă că s-ar putea să te părăsesc, îmi poți spune asta, dar nu îți voi permite să mă tratezi ca pe un copil obraznic și voi părăsi încăperea și casa, dacă va fi nevoie, dacă vei mai continua astfel. (Michael, nu știu dacă poți reuși singur, și aș fi tare încântată dacă ai cere ajutorul unui specialist care să te ajute să înțelegi ceea ce te face să te porți astfel și să îți controlezi furia.)
2. Vreau să ne rezervăm niște timp în fiecare seară, după ce se duc copiii la culcare, să vorbim respectuos unul cu celălalt și amabil. Amândoi avem nemulțumiri, iar eu sigur nu mă aștept ca lucrurile să se schimbe peste noapte, dar trebuie să le discutăm și să găsim niște compromisuri și soluții.
3. Știu că ești mai obsedat de ordine decât mine și că eu las lucrurile împrăștiate destul de des. Voi încerca să fac ordine în urma mea, dar ar trebui și tu să o lași mai moale cu standardele tale imposibile și să ne iei mai ușor pe mine și pe copii. Poate, în loc să mă pedepsești, m-ai putea ajuta.
4. Gata cu țipatul. Țipatul este o insultă adusă sufletului, în plus, îmi amintește de tata și mă sperie de moarte.

Sper din toată inima ca aceste condiții să fie acceptabile pentru tine. Eu sunt mai mult decât deschisă la colaborare. Susan a sugerat 60 de zile perioadă de probă, iar mie mi se pare în regulă. Apoi vom putea reevalua lucrurile și vedea cum ne simțim amândoi. În momentul acesta, eu sunt foarte speriată, dar am și speranță. Cred că avem o șansă reală de a folosi această criză ca pe o minunată trambulină către o căsnicie mai bună.

– Liz

Michael fusese aspru și abuziv emoțional, neexistând nici o cale de a prezice reacția față de declarația clară a lui Liz despre nevoile și speranțele ei, dar scrisoarea a fost un pas pozitiv pentru Liz, indiferent de rezultat.

Când șantajul sentimental apare la locul de muncă, mai ales când presupune un superior, problema poate părea una insurmontabilă. Există o droaie de povești cu „șefi de coșmar“, iar cel mai rău este că ele sunt caracterizate de un mare dezechilibru de putere. În subconștientul nostru există informația că viața ne este în mâinile șantajistului nostru, cedându-ne puterea celui care ne plătește salariul. La fel ca într-o relație romantică, putem lăsa episoadele de șantaj de la locul de muncă să treacă neobservate, permițându-le să escaladeze până când singura opțiune pe care simțim că o avem este să plecăm.

Extinderea opțiunilor

Kim, editorul de revistă, s-a simțit ca sub asediu.

> M-am săturat. Mi-am petrecut viața la birou, cu mâinile ca și atașate chirurgical de calculator și de telefon. Sunt atât de vlăguită că abia dacă mai pot gândi logic, iar Ken pur și simplu nu vrea să înceteze cu comparațiile negative. Simt că îmi impune niște standarde imposibile. Eu nu sunt o dependentă de muncă precum unii dintre colegii mei și, dacă nu funcționez la viteză maximă, am să fiu exclusă de pe lista lui albă și voi trece pe lista neagră – adică în pericol data viitoare când compania asta nebună va decide iar să reducă personalul.
>
> Nu pot face decât să îmi caut alt serviciu. Dar sunt sfârșită fizic și emoțional, iar când ajung acasă, nu pot decât să încerc să nu izbucnesc în lacrimi sau să urlu la cineva care nu merită asta. Nu pot demisiona, pentru că avem nevoie de bani. Nu am crezut niciodată în iad, dar acum cred.

E clar că trebuia să se schimbe ceva pentru Kim. Solicitarea locului de muncă îi punea în pericol sănătatea fizică și mentală, dar ea luase o decizie – „Nu pot face nimic“ – care îi redusese opțiunile la zero. Pentru a se debloca, trebuia să ia decizia de a stabili pentru ea ce avea nevoie și ce voia, iar apoi să caute modalități, fie ele și mărunte, treptate, de a face schimbări în situația sa.

Am început să analizăm ce îi cerea Ken.

– Nu știu cum putem face asta, a spus ea. Nu este doar o cerință. Este tot șirul lor neîntrerupt. El crede că eu pot munci tot timpul, iar eu nu pot.

– Deci, care ai spune că este cu adevărat solicitarea lui? am întrebat.

– Este de genul – Fă ce spun eu, altfel…

– Altfel ce?

– Altfel mă descotorosesc de tine sau, în cel mai fericit caz, voi spune că nu ești la fel de bună la Miranda, cel mai grozav editor care a existat vreodată. Și odată ce eu nu mai sunt necesară, sunt de prisos. Decizie de concediere scrie pe fruntea mea.

– Am discutat despre comparațiile negative cu Miranda, dar ce te face să crezi că,

dacă nu accepți fiecare provocare pe care Ken te presează să o accepți, postul îți este în pericol? am întrebat. A spus el ceva de genul ăsta?

– Nu cu atâtea cuvinte, a spus ea, dar plutește în aer. Toată lumea știe că nu vrei să pici în dizgrație.

– Ai discutat cu el despre problema pe care o ai cu brațele și gâtul de la tot efortul pe care îl depui? am întrebat eu.

– Glumești? a spus ea. Toți de acolo nu suntem decât niște rotițe.

I-am arătat lui Kim că părea să își bazeze reacțiile pe niște presupuneri neverificate. Apoi am rugat-o să descrie pentru ea însăși ce era rezonabil să îi ceară Ken.

Odată ce își formula o idee clară despre ce era rezonabil, putea să își îndrepte atenția la ce nu era rezonabil și să vadă care era prețul elementelor nerezonabile pentru ea și pentru ceilalți.

– Pentru oamenii din domeniul meu, orele suplimentare se înțeleg de la sine – asta este o slujbă de aproape 50 de ore de muncă pe săptămână, plus ce ai de citit la sfârșit de săptămână, a spus Kim. Știu și accept asta – dar este vorba de mult mai mult decât atât. Eu sunt la aproape 60 sau 65 de ore, plus că vin la birou la sfârșit de săptămână. Urăsc presiunea la un nivel de-a dreptul primar. Urăsc să fiu comparată cu altcineva. Nu mă motivează, mă face să-mi fie frică și mă nemulțumește.

În cele din urmă, am rugat-o pe Kim să descrie ce avea nevoie și ce dorea.

– Am nevoie să facă alții o parte din munca pe care o fac eu și vreau să îl văd pe Ken cum îi solicită și pe ei, a spus ea. Se bazează prea mult pe mine. Mă simt atât de colpeșită de comparațiile lui negative, că vreau să înceteze și vreau să îmi ceară pur și simplu ce dorește, și nu să îmi forțeze mâna așa cum o face.

În acest punct, i-am spus lui Kim:

– Vorbești mult despre Ken. Care este rolul *tău* în toată povestea asta?

Kim a început să se gândească la ce trebuia să facă.

– Mă simt necăjită că am lăsat lucrurile să se înrăutățească atât de mult. Știu că trebuie să învăț să spun nu când sunt obosită, când mă doare sau când trebuie să am și eu o viață. Ar putea ajuta să mă opresc și să mă aștept tot timpul la ce este mai rău.

Când Kim s-a gândit la realitatea propriei situații, a putut vedea că mare parte din presiunea simțită venea din interior, și nu neapărat din exterior. Oare Ken ar fi concediat-o dacă ea ar fi spus că trebuia să mai reducă ritmul pentru a-și proteja sănătatea? Cel mai probabil că nu s-ar fi gândit la asta. Ea nici măcar nu vorbise despre cât avea de suferit sănătatea ei – nu făcuse decât să îi spună da lui Ken. Dar nu-și putea permite să mai facă asta acum. Consecințele faptului că își permisese să muncească dincolo de limite erau mult prea urâte. A decis că ceea ce crezuse a fi singura ei opțiune – să mențină starea de fapt – nu era cu adevărat o opțiune.

Kim era îngrozită să abordeze subiectul cu Ken, dar am exersat ce trebuia să îi

spună până când s-a simțit în largul ei. În următorul capitol, vă voi arăta cum și-a expus decizia în fața lui Ken într-un mod care le-a permis amândurora să colaboreze mult mai ușor.

S-o numim strategie

Dacă experiența voastră a arătat că vă veți confrunta probabil cu consecințe inacceptabile dacă încercați să vă împotriviți sau să discutați cu șeful vostru, atunci, atât timp cât sănătatea voastră fizică și mentală nu este în pericol, puteți alege totuși să jucați cum vă cântă el, deocamdată.

Cum găsiți o cale de a lucra cu un angajator care recurge la șantaj sentimental și poate fi irațional, are un temperament irascibil sau vă tratează cu dispreț? Majoritatea dintre noi nu putem și nu ne-am schimba personalitatea doar ca să supraviețuim, și totuși asta ar putea fi ceea ce se cere de la noi. Știm că trebuie să ieșim dintr-o situație nocivă, dar realitatea este că fără bani în bancă sau fără o altă ofertă de lucru, mulți oameni nu au luxul unei ieșiri grandioase imediate.

Rezolvarea este să vă reetichetați comportamentul drept *strategie* în loc de *supunere* sau *capitulare*. Acest lucru vă va diminua considerabil sentimentele de victimizare și de disperare. *Strategie* presupune că ați luat o decizie care face parte dintr-un plan avantajos vouă, iar asta este exact ceea ce ar trebui să fie. Este oare necinstit să păreți că vă supuneți, în timp ce căutați o portiță de evadare? Nu – este autoconservare.

Ghid pentru strategia de rezistență:

1. Nu tolera nimic ce este nociv pentru sănătatea ta.

Aici este imperativ necesar să te protejezi. Nu poți alege să tolerezi abuzul sau să îți pui în pericol bunăstarea fizică ori emoțională.

2. Decide să îți definești slujba altfel.

În loc să te gândești la serviciul tău ca la o „mină de sare“, mai bine concentrează-te asupra lui ca la un mijloc de a-ți atinge un scop ales de tine. Spune-ți, de exemplu: „Aleg să rămân în această situație până când am baza financiară necesară pentru a face o schimbare“. Dacă ești pe o poziție apropiată de nivelul de începător, pune-ți energia în a învăța tot ce poți și profită de avantajul ocaziilor de ucenicie sau de șansele de a învăța din experiența colegilor. Canalizează-ți energia dezgustului față de situație către un plan de a ieși din ea.

3. Întocmește un orar și un plan.

Nu sugerez să accepți la infinit o situație de serviciu dificilă. Ce acțiuni vei întreprinde pentru a-ți schimba situația? Îți vei căuta un nou serviciu? Vei urma niște cursuri? Vei încerca să fii promovat? Vei lucra în alte ture? Vei economisi bani? Cât de mulți și cât de des? Fii cât se poate de clar în legătură cu ce trebuie să faci și nu te abate de la plan.

4. Decide să faci pași mici pentru a-ți ameliora situația.

Nu are nici un rost să forțezi o confruntare de proporții cu un șef irațional și tiranic, mai ales dacă ai convingerea că slujba ta este în joc. Dar poți face pași mici, ca să vezi cum stau lucrurile și pentru a-ți clarifica poziția. Kim, de exemplu, putea întrerupe tiparul veșnicei supuneri față de Ken, spunându-i că își făcuse planuri importante și că nu putea fi disponibilă la un anumit moment. Poate că, spre suprinderea ei, el ar fi fost dispus să lucreze cu ea, și nu împotriva ei. Unii dintre cei mai mari tirani vor ceda dacă rămâi ferm pe poziție și îți aperi interesele. În mod paradoxal, te vor respecta chiar mai mult.

Imediat ce ai decis să extragi orice beneficiu poți dintr-o situație dificilă, vei observa că nivelul tău de stres va scădea. Nu uita că îți protejezi integritatea având grijă de tine și făcând alegeri care sunt parte dintr-o strategie clară, și că nu reacționezi de frică.

Când știi tot ce trebuie să știi

Uneori, cuțitul ajunge la os. Am încercat să stabilim limite și să ne exprimăm nevoile față de cealaltă persoană și am văzut că nu a folosit la nimic.

Maria a încercat timp de câteva luni să lucreze cu Jay la reclădirea relației lor, dar degeaba.

> Știi că i-am dat toate șansele din lume, Susan. Am vorbit și am tot vorbit, l-am rugat să vină cu mine la consiliere, lucru pe care l-a făcut doar o dată. Și a fost de acord să vină cu mine la preotul nostru – dar n-a făcut decât să mintă tot timpul cât a fost acolo și doar să îl vrăjească.

O relație este exact ca un urcior cu lapte. Uneori îl poți duce înapoi în frigider la timp, dar dacă este lăsat afară prea mult și se acrește, nimic nu-l va mai îndulci vreodată. Am întrebat-o pe Maria dacă în opinia ei asta era ceea ce se întâmplase între ea și Jay.

> Mă tem că da, și nu-l pot lăsa să mă folosească astfel. În plus, copiii ar fi prinși în această constantă tensiune. Eu mai am puțin și cedez, iar, când mă uit la ei, văd că sunt în aceeași situație. Cu o mamă atât de nefericită situația este deja destul de grea, dar ce fel de model este un tată care minte și flirtează?
>
> N-am să te mint, Susan. Am întors situația asta pe toate fețele posibil ca să găsesc o cale de-a menține familia unită. Mă doare cumplit că trebuie să fac acest pas – mă simt de parcă ar trebui să îmi tai un braț. Dar mi-am dat seama că, pe termen lung, ăsta este cel mai bun lucru pe care-l pot face și pentru copii. Viața mea va fi mai bună, iar, pe termen lung, și viața lor va fi mai bună. Când mă calmez, văd că cel mai mare detriment pentru ei ar fi să trăiască alături de un tată ca Jay și de o mamă ursuză, nefericită, care a făcut pe martira pentru ei. Cu toții trebuie să scăpăm de otrava asta

din viețile noastre. Doar așa ne putem vindeca toți.

Am asigurat-o pe Maria că din tot ce am văzut în activitatea mea de consiliere, nu încape nici o îndoială că alesese să facă ce era mai bine pentru copiii ei. Părinții cred adesea că trebuie să rămână împreună „de dragul copiilor", dar eu am descoperit că este mult mai traumatizant și mai nimicitor pentru copii să fie expuși la doze zilnice de ostilitate și de disperare între părinți nefericiți decât să treacă prin experiența clară a unui divorț.

Maria găsise înțelepciunea care avea să o ajute să înceapă a-și găsi liniștea. Nu-i mai rămânea acum decât să nu se abată de la decizia luată.

Apărați-vă adevărul

Roberta a ajuns și ea la concluzia că o despărțire era necesară. Nu putea continua să rămână în contact cu familia ei.

> Am nevoie ca ei să accepte și să creadă ce le spun – că tata m-a abuzat când eram copil. Nu are rost să impun condiții pentru relația noastră, pentru că istoria mea cu oamenii ăștia are mulți ani și știu ce vor face. Nu vor accepta adevărul copilăriei mele, iar dacă nu accept versiunea lor, vor spune că sunt nebună. I-ai văzut și tu, Susan, și știm amândouă că sunt solidari în această campanie, iar eu nu le pot da ce vor, adică să fiu de acord cu versiunea lor asupra realității. Cel puțin, nu am de gând să le-o dau dacă vreau să rămân întreagă la minte. Așa că presupun că ajungem tot la ce spui tu mereu – ori ei, ori propria-mi sănătate mentală. Iar eu aleg sănătatea mentală.

Roberta a decis să informeze familia asupra deciziei ei într-o întâlnire cu mine la spital, un mediu foarte sigur. Avea acolo personalul spitalului, un psihoterapeut și susținerea întregului mediu care să o ajute să treacă de această perioadă dificilă. Când și-a prezentat decizia familiei, s-a simțit mai ușurată, mai liberă și mai echilibrată, în ciuda criticilor lor.

Dacă, asemenea Robertei, vă confruntați cu probleme de abuz sau aveți o istorie de depresie sau fragilitate emoțională și v-ați decis să vă desprindeți, fie doar și pentru moment, de anumiți oameni din viața voastră, este important să aveți pus la punct un sistem de susținere. Dacă nu aveți un psihoterapeut, veți avea nevoie de sprijinul oamenilor despre care știți că sunt cu adevărat în echipa voastră – soțul/soția, un prieten apropiat sau un frate. Informați-i pe acești oameni de decizia voastră și spuneți-le că veți avea nevoie de ajutorul și de susținerea lor în acest moment critic al vieții.

Există puține lucruri mai stresante decât o decizie importantă în viață. Ambivalență, incertitudine, îndoială de sine și neliniște maximă, toate sunt stări mentale și emoționale perfect normale în astfel de momente. Dar continuați să vă repetați că acum sunteți proactivi în loc de reactivi. Acest detaliu în sine va ajuta la

diminuarea stresului.

Continuați să folosiți formula magică „Pot rezista“ – și continuați să vă vizualizați ieșind din zona turbulentă a emoțiilor și devenind un observator. Ambele tehnici vă vor da calm și stabilitate în momente dificile. În plus, există minunate activități destresante la îndemâna oricui. Meditația, orele de yoga, de dans, practicarea sportului, hobby-urile, petrecerea timpului cu oameni amuzanți – toate acestea generează endorfine ce vor amplifica sentimentele plăcute și le vor diminua pe cele neplăcute. Și, desigur, există multe resurse profesionale bune, deloc scumpe, de care puteți profita în această perioadă în caz că aveți nevoie de susținere suplimentară.

Indiferent ce fel de decizie aveți de luat, folosiți tehnicile din acest capitol pentru a vă opri în toiul presiunii, a vă concentra și a observa ce se petrece în ce vi se cere. Când luați decizia pe baza criteriilor personale, și nu a celor ale șantajistului, aplicați o lovitură paralizantă ciclului șantajului sentimental. Acum să punem decizia în acțiune.

10. Strategie

Toată pregătirea de până acum v-a adus aici, în momentul în care îi spuneți șantajistului decizia voastră. Cunosc emoțiile discordante care vă cuprind – groaza, neliniștea și anxietatea care însoțesc adeseori transformarea comportamentală.

Acum aș vrea să vă ofer câteva strategii solide, prin care să vă expuneți cazul și să rămâneți ferm pe poziție, indiferent de reacția celeilalte persoane. Când exersați și folosiți cele patru strategii fundamentale pe care vi le voi prezenta în acest capitol, vă garantez că veți schimba balanța puterii în relație. Aceste strategii – comunicare nondefensivă, transformarea adversarului în aliat, barterul și folosirea umorului – sunt cele mai eficiente instrumente pe care le știu pentru stoparea șantajului sentimental.

Mi-ar plăcea să vă stau alături când îi prezentați șantajistului decizia voastră, dar nu pot. Ceea ce *pot* însă face este să vă dau un scenariu pe care să îl învățați, de la care să nu vă abateți și la care să reveniți ori de câte ori vă confruntați cu șantajul sentimental.

Luați aminte: dacă trăiți sau aveți relații cu persoane care simțiți că sunt volatile și posibil periculoase, nu le informați dinainte asupra planurilor voastre de-a le părăsi. Protejați-vă și ieșiți din relație. Dacă există un istoric de abuz fizic în relație, aceasta este o perioadă periculoasă pentru voi. Mergeți într-un loc sigur și cereți ajutor, dacă nu de la familie, atunci de la un adăpost. Nu mergeți singure. Lăsați serviciul de protecție a femeilor să vă ajute și aveți mare grijă de voi. Ar fi irațional și iresponsabil din partea mea să vă spun că aceste strategii vor funcționa cu o persoană abuzivă fizic.

Strategia 1: Comunicare nondefensivă

Așa cum am văzut, alți oameni și-au impus voința țipând, bosumflându-se, făcând pe victimele, amenințând și acuzând. Iar noi am reacționat făcând tot ce ne-a stat în putință, folosind instrumentele pe care le-am avut pentru a pune o barieră între noi și sentimentele de frică, obligație și vinovăție pe care comportamentul lor le-au trezit în noi.

- Am combătut felul în care ei ne-au descris. Noi spunem: „Eu *nu* sunt egoist/-ă. *Tu* ești egoist/-ă. Cum poți spune așa ceva despre mine? Eu fac totul pentru tine. Mai ții minte atunci când...“
- Am încercat să le citim gândurile când au suferit. Noi spunem: „Te rog, spune-mi ce s-a întâmplat. Ce am făcut? Haide, spune-mi ce pot să fac ca să te simți mai bine.“
- Am încercat să le cumpărăm aprobarea în speranța că nu vor mai fi supărați pe noi. Noi spunem: „Păi, dacă asta te supără așa de tare, îmi pot schimba planurile/pot

renunța la curs/pot să nu accept slujba aceea/pot să nu mă întâlnesc cu acel prieten...“

- Am încercat să explicăm, să ne contrazicem, să ne cerem scuze, să îi facem să vadă lucrurile ca noi. Noi spunem: „De ce nu poți fi rezonabil? Nu vezi cât de mult greșești? Ce vrei tu este ridicol/nebunesc/irațional/jignitor...“

Problema cu răspunsurile de genul ăsta este că ele sunt defensive și sporesc, de fapt, intensitatea emoțională a situației. Încercările noastre de a ne proteja furnizează combustibilul.

Ce s-ar întâmpla dacă scânteile acuzelor, amenințărilor și etichetelor negative ale celeilalte persoane ar cădea pe teren ud? Ce s-ar întâmpla dacă nu ați încerca să schimbați cealaltă persoană, ci ați schimba scenariul? Ce-ar fi dacă ați reacționa la presiunea lor cu fraze de genul:

- Îmi pare rău că ești supărat.
- Pot înțelege cum de vezi lucrurile astfel.
- Interesant.
- Zău?
- Urletele/amenințările/tăcerea/plânsul nu vor mai funcționa și nu rezolvă nimic.
- Hai mai bine să vorbim după ce te mai calmezi.
- Ai absolută dreptate [chiar dacă nu crezi asta].

Aceste fraze sunt esența comunicării nondefensive. Memorați-le și mai adăugați altele proprii. Repetați-le cu voce tare până vă simțiți în largul vostru cu ele. Dacă puteți, exersați cu un prieten. Este important ca aceste fraze să facă parte din vocabularul vostru, mereu la îndemână. *Nu vă apărați și nu vă explicați decizia sau pe voi înșivă* ca reacție la presiune.

Știu că frazele acestea vi se vor părea ciudate la început. Puțini dintre noi au experiență în a răspunde atacului altei persoane cu o frază sau cu două fraze scurte, seci de emoție. Nu fiți prea îngrijorați dacă vă simțiți tentați să le elaborați – pur și simplu nu o faceți.

Comunicarea nondefensivă va funcționa cu oricine în orice situație într-o tranzacție de șantaj. I-am învățat asta pe mii de oameni și am folosit-o și eu în viața personală mulți ani. Asta nu înseamnă că mi-a fost ușor la început și cu certitudine nu înseamnă că îmi iese de fiecare dată cum trebuie. Am avut aceiași fluturi în stomac și inima mi-a bătut la fel de tare ca aproape oricui, și încă mi se mai întâmplă. Dar vă promit că de fiecare dată când folosiți această strategie și pe celelalte pe care vi le voi arăta, va deveni tot mai ușor. Așa cum au descoperit mulți șantajiști surprinși, fără combustibil din partea țintei, tentativele de șantaj care au funcționat așa de bine în trecut eșuează.

Prezentarea unei decizii nondefensive

Josh știa că pentru a-și redobândi respectul de sine, a-și salva relația cu Beth și a crea posibilitatea unei relații normale cu tatăl lui, trebuia să înceteze să se mai ascundă și să îi spună planurile lui de a se însura cu Beth. L-am încurajat să își ia inima în dinți și să le ducă vestea ambilor părinți, pentru a se asigura că mama lui va auzi decizia direct de la el și nu prin filtrele tatălui său. „Îmi place ideea folosirii acestei comunicări nondefensive", a spus el, „dar va trebui să mă ajuți pentru că nu știu ce să spun sau cum să aranjez lucrurile."

Am început cu câteva reguli de bază pentru prezentarea deciziei.

– Mai întâi, i-am spus eu, trebuie să aranjezi totul astfel încât să te simți cât mai confortabil cu putință, iar cealaltă persoană să fie un ascultător receptiv.

Când prezinți o decizie importantă altei persoane, vrei să fii în avantaj pe toate planurile. Asta înseamnă să nu încerci să inițiezi o discuție când cealaltă persoană este obosită sau stresată sau când copiii aleargă prin casă.

Când este vorba de un soț sau de un partener, spuneți-le că vreți să vorbiți și alegeți un moment liniștit, când să nu fiți întrerupți. Deconectați telefonul. Dacă nu locuiți cu cealaltă persoană, spuneți că vreți să vorbiți și stabiliți o dată și un loc. Asigurați-vă că alegeți un loc de întâlnire în care să vă simțiți în largul vostru. Nu uitați că teritoriul are energie, fiind important să nu alegeți un loc plin de fantome ale trecutului sau de amintiri care vă vor face să nu vă simțiți deloc la nivelul persoanei cu care vorbiți de îndată ce intrați pe ușă.

– I-aș putea suna și invita la mine într-o seară, la o cafea și un desert, a spus Josh, dar știu că le vine foarte greu, iar ei sunt doi, eu, doar unul. Cred că voi fi în regulă dacă voi merge eu la ei.

L-am întrebat pe Josh dacă nu cumva vor fi multe amintiri din trecut acasă la părinții lui – fotografii sau obiecte care i-ar putea aduce aminte de copilărie.

– Oh, nu, a spus el. Nu acolo am crescut. Ei s-au mutat într-un complex rezidențial, care seamănă mai mult a hotel, și deloc cu vechea noastră casă. Știi, ei nu sunt abuzivi. Doar înguști la minte.

Odată ce ați stabilit o dată și un loc, îndreptați-vă atenția exact către ceea ce veți spune. I-am sugerat lui Josh să înceapă rugându-și părinții să îl asculte fără să îl întrerupă sau să îl contrazică, și să le spună că, după ce va fi terminat, ei vor putea spune ce doresc. După care își va putea prezenta decizia. Prin conlucrare, Josh și cu mine am conceput următorul monolog.

> Tată, mamă, aș dori să luați loc și să mă ascultați până la capăt. Nu îmi este ușor să vă vorbesc. M-am gândit mult, și, pentru că vă iubesc și vă respect, vreau să fiu sincer cu voi și să pun capăt situației neplăcute dintre noi. Aș vrea să știți că am luat decizia să mă însor cu Beth. Îmi este foarte rușine de faptul că nu am fost sincer cu voi în ultimele câteva luni în privința acestui lucru. Nu am făcut-o pentru că mi-e frică de voi. Mi-e frică de furia voastră și de dezaprobarea voastră. Chiar și în clipa asta mi-e

frică de moarte.

Josh realizează multe la început. Stabilește condițiile pentru întâlnire. Exprimă sentimente, atât pe cele generate de situație, cât și pe cele iscate în prezent. Își recunoaște lipsa de onestitate din trecut și își mărturisește dorința de a-i pune capăt. Și își anunță decizia.

> Vreau să știți că nu puteți spune sau face nimic care să mă facă să mă răzgândesc. Este decizia mea și este viața mea. Sunt pe punctul de a afla dacă a avea dreptate și a vă impune voința este mai important pentru voi decât a avea o relație cu mine. Sper, pentru Dumnezeu, că nu. Îmi cer scuze că nu m-am îndrăgostit de o fată catolică. De fapt, nu, la naiba, nu îmi cer deloc scuze! Iar voi puteți să acceptați asta și să faceți parte din noua mea familie sau puteți decide să nu. Vă iubesc, tată și mamă, și v-aș sugera să vă lăsați timp să decideți ce vreți să faceți.

Josh continuă să îți susțină decizia, oferindu-le părinților alternativa acceptării ei – sau nu. În final, le oferă o sugestie: să nu răspundă pe loc, ci să cumpănească asupra spuselor lui.

Anticiparea răspunsurilor lor

L-am încurajat pe Josh să își repete discursul ca și cum ar fi fost un actor care își memorează replicile. Puteți face asta împreună cu cineva sau puteți vorbi unui scaun gol ori unei fotografii a celeilalte persoane. Va fi probabil bizar, dar cu cât exersați mai mult, cu atât veți deveni mai încrezători pentru momentul în care veți fi față în față cu persoana reală care v-a constrâns cu atâta abilitate în ultimul timp.

Dacă aveți un număr de condiții de prezentat celeilalte persoane, este în regulă să faceți notițe pe o foaie de hârtie și să vă referiți la ele, dându-i de înțeles celeilalte persoane că asta faceți. Dar vă rog să exersați rostindu-vă textul cu voce tare – nu doar în gând. Pregătirea vă va da un impuls uriaș.

– Îmi place să exersez, a spus Josh, dar nu mă îngrijorează prea mult că n-am să pot spune ce am de spus. Cel mai mult mă îngrijorează ce vor spune *ei*. Va fi destul de rău simplul fapt că va trebui să îl văd pe tata fierbând mocnit de partea cealaltă a mesei.

L-am ajutat pe Josh să mai scape de anxietatea generată de posibila reacție a părinților lui interpretând pe roluri cu el și lăsându-l să exerseze răspunsurile la întrebările și comentariile de care se temea cel mai tare. Din nou, puteți face asta cu un prieten sau singuri.

– Ce reacție crezi că va fi cea mai dură pentru tine, Josh? am întrebat eu.

– De la tatăl meu cred că va fi: „Știi că asta înseamnă că nu te mai pot ajuta cu afacerea ta“.

– Și răspunsul tău?

– Să te ia dracu'! Nu am nevoie de banii tăi!

– Cred că putem găsi ceva un pic mai puțin impertinent.

– OK. Ce zici de: „Îmi pare rău că simți asta. Decizia mea este luată."

Am exersat, așa cum ați vrea poate să faceți și voi, cu o serie amplă de posibile răspunsuri.

Susan (în rolul tatălui lui Josh): „Noi pur și simplu nu putem susține această căsătorie. Sunt rănit și șocat că m-ai mințit."

Josh: „Nu sunt mândru că te-am mințit, tată. Mi-a fost frică. Îmi pare rău că simți cum simți, dar eu mă voi însura cu Beth."

Susan: „Ce va spune mama ta?"

Josh: „Pun pariu că primul lucru care îi va ieși pe gură va fi: «Ce se va întâmpla când veți avea copii? Vor merge la școala catolică? Îi vei crește în spiritul bisericii?» Noi nici nu suntem căsătoriți, dar mama gândește mereu în avans."

Susan: „Și tu îi vei spune…"

Josh: „Mamă, îi vom crește cu multă dragoste și îi vom învăța să fie oameni buni".

Susan (în rolul mamei): „Eu vreau să știu dacă vor fi catolici sau evrei".

Josh: „Iar eu voi spune: «Vom traversa acest pod când vom avea copii, mamă, când vor fi o realitate. În momentul acesta, asta este ultima mea grijă.»"

Când Josh chiar și-a prezentat decizia părinților lui, a tremurat tot și a fost deosebit de emoționat, dar nu s-a abătut de la scenariu, nepermițând nici o clipă să fie pus în defensivă.

> Nu a fost cea mai plăcută întâlnire din lume. Îmi bătea inima așa de tare că eram sigur că ei o puteau auzi și mi-era și puțin rău. Mi-am tot spus să nu uit să respir și am repetat „Pot rezista" de câteva ori. A ajutat, dar n-a fost deloc ușor. Tata a folosit toată gama de piedici. Întâi a zis: „De ce ne faci asta? Cum poți să ne rănești așa?" Am simțit că mă înjunghie direct în inimă, dar am spus doar: „Îmi pare rău că vezi lucrurile astfel, tată". A părut surprins, dar a continuat. A spus: „Dacă te însori cu fata aia, nu mai faci parte din familia noastră. Cu asta o omori pe maică-ta." Iar eu am spus: „Tată, amenințările tale omoară relația noastră. Știu că ești furios și știu că ești supărat." Apoi el chiar a spus ceva pentru care mă pregătisem: „Nu pot să cred că m-ai mințit". Răspunsul meu a fost: „Am făcut-o pentru că mi-e frică de tine. Este ceva ce sper să putem schimba."
>
> Nimic nu părea să-i iasă, așa că a schimbat strategia. A spus: „După tot ce am făcut pentru tine eu și mama ta…" Iar eu am replicat: „Tată, sunt foarte recunoscător pentru tot, dar recunoștința mea nu înseamnă că îți dau voie să alegi tu cu cine să mă însor". A mai făcut un efort într-o ultimă tentativă de a mă compara cu fratele meu, care s-a însurat cu o catolică și are mulți copii drăgălași catolici. Eu am spus: „Tată, eu nu pot fi ca Eric pentru că nu sunt Eric. Eu sunt eu."
>
> În acest punct, am văzut cum începe să clocotească, nemaiavând ce să spună, așa că am făcut ce ai sugerat tu. Am spus că mi se părea că are nevoie de timp de gândire.

Ultimul lucru pe care mi l-a spus tata a fost: „Îmi dai multe de dus. Eu am reguli și valori și convingeri care înseamnă foarte mult pentru mine și nu știu dacă pot accepta decizia ta sau nu.“ M-am ridicat să plec, iar ei m-au condus la mașină. Am deschis geamul mașinii și tata a spus: „Știi, te-am învățat mereu să îți susții cauza, dar nu am vrut să o faci și cu mine“. Și mi-a zâmbit cumva, iar eu am plecat.

Josh și-a confruntat cea mai cumplită teamă, aceea de a nu le face pe plac părinților. Și ghiciți ce? Nu a murit nimeni. Casa nu s-a prăbușit. Nu a fost sfârșitul lumii. Nu a fost o experiență plăcută pentru el, dar s-a simțit ușurat și plin de respect de sine.

– Mă simt de parcă sunt mai înalt cu trei metri! mi-a spus Josh.

Josh își revendicase integritatea.

În viața reală, cu oameni reali, emoțiile și interacțiunile sunt complexe, mai ales în familie; lucrurile se sfârșesc rareori ca la Hollywood. Mi-ar plăcea să vă spun că familia lui Josh a decis să îi îmbrățișeze proaspăta soție, dar lucrurile nu au stat așa. Tatăl lui Josh a decis că nu voia să își piardă fiul, dar până acum nu a acceptat-o încă pe Beth cu adevărat și nici nu s-a arătat foarte afectuos față de ea. Josh și-a dat seama cu tristețe că nu dorește o ruptură totală de părinții lui, dar că trebuie să reducă din timpul petrecut împreună din cauza tensiunii dintre ei. Speranța lui cea mai fierbinte este că atitudinea lor se va îmbunătăți la un moment dat, poate când vor apărea nepoții – și asta sper și eu. Dar chiar și dacă nu se va întâmpla așa, Josh a făcut un lucru sănătos. Respectul de sine și integritatea i-au rămas intacte, el fiind acum mult mai capabil să trăiască cu el însuși decât a fost când era nesincer cu părinții lui și își trăda angajamentul față de Beth.

În unele situații, părinții și alte persoane apropiate nouă ajung să vadă lucrurile la fel. Important este ce faceți pentru *voi* și cine sunteți când vine momentul să luați atitudine.

Cum facem față celor mai întâlnite reacții

Pentru că o cunoașteți atât de bine pe cealaltă persoană, nu va fi foarte greu să anticipați genul de reacții cu care el sau ea vă va bombarda după prezentarea deciziei. Dar pentru că mulți dintre noi nu au aproape deloc experiență în folosirea comunicării nondefensive, s-ar putea să nu avem reacții prea rapide, mai ales când încercăm să ne căutăm cuvintele care să potolească emoția dialogului.

Nu vă îngrijorați în privința vitezei de reacție – aveți tot timpul necesar să vă gândiți și este o idee bună să lăsați puțină liniște să se aștearnă peste cuvintele celeilalte persoane înainte să vorbiți voi. Important este să rezistați tentației de a reveni la vechile obiceiuri pentru că vă este teamă și nu știți ce să spuneți. Așa că aș vrea să vă ofer niște variante specifice de răspunsuri la cele mai întâlnite tipuri de reacții. Nu pot sublinia îndeajuns de mult cât de important este să exersați rostirea acestor fraze până când vă simțiți în largul vostru cu ele.

Cum să răspundeți când cealaltă persoană:

1. **Face predicții catastrofale și amenință**. Răzbunătorii și autoflagelatorii pot încerca să vă preseze să vă schimbați decizia, bombardându-vă cu viziuni ale unor consecințe negative extreme dacă faceți ceea ce ați decis să faceți. Nu este niciodată ușor să vă confruntați cu temerea că viziunile lor sumbre se vor adeveri, mai ales când tema pe care bat ei monedă este „Se vor întâmpla lucruri rele – și va fi vina ta“. Dar rămâneți neclintiți.

   Când ea spune:
   - Dacă nu ai grijă de mine, am să sfârșesc în spital/pe străzi/incapabil(-ă) de muncă.
   - N-ai să-ți mai vezi copiii niciodată.
   - Ai să distrugi familia asta.
   - Nu mai ești copilul meu.
   - Te scot din testament.
   - Am să mă îmbolnăvesc.
   - Nu mă pot descurca fără tine.
   - Am să te fac să suferi.
   - O să-ți pară rău.

   Voi spuneți:
   - Este alegerea ta.
   - Sper că n-ai să faci asta, dar decizia mea este luată.
   - Știu că ești foarte supărat(-ă) acum. După ce te vei gândi mai bine, poate te vei răzgândi.
   - Poate ar fi mai bine să discutăm despre asta după ce te mai liniștești puțin.
   - Amenințările/suferința/lacrimile nu mai funcționează.
   - Îmi pare rău că ești supărat(-ă).

2. **Jignește, etichetează, judecă negativ**. A dori să te aperi când cineva începe să te jignească este cel mai natural lucru din lume, dar foarte probabil că nu veți face decât să ajungeți la un schimb de replici de genul „Nu sunt proastă!“ „Ba ești!“. Mai bine inspirați adânc și lăsați sentimentele de frică, obligație și vinovăție în legea lor în stomac, în timp ce voi vă concentrați atenția asupra minții. Nu uitați că, în scopul prezentării și susținerii deciziei voastre, cel mai important este ce spuneți, și nu cum vă simțiți. Transformăm mai întâi comportamentul și abia mai apoi ne vom îndrepta atenția către ce se petrece în interiorul nostru.

   Când ea spune:
   - Nu pot să cred că ești așa de egoist(-ă). Nu-ți stă deloc în fire.

- Nu te gândești decât la tine. Nu te gândești niciodată la sentimentele mele.
- Chiar am crezut că ești altfel decât ceilalți/celelalte bărbați/femei cu care am fost. Presupun că m-am înșelat.
- Ăsta este cel mai tâmpit lucru pe care l-am auzit vreodată.
- Toată lumea știe că părinții ar trebui respectați de copiii lor.
- Cum poți fi atât de neloial(-ă)?
- Ești pur și simplu idiot/idioată.

Voi spuneți:
- Ai dreptul la propria opinie.
- Sunt sigur(-ă) că ție așa ți se pare.
- Tot ce se poate.
- Poate ai dreptate.
- Trebuie să mă mai gândesc la asta.
- Nu ajungem nicăieri dacă vei continua să mă jignești.
- Îmi pare rău că ești supărat(-ă).

3. **Începe cu înverșunații „de ce" și „cum așa".** Cealaltă persoană poate cere explicații de la voi și o logică a deciziei voastre. Ați putea crede că asta este marea voastră șansă să spuneți toate lucrurile pe care ați vrut să le spuneți despre cât de răniți v-ați simțit, cât de nepăsători au fost ei, că sunteți furioși la culme și că nu mai aveți de gând să suportați situația. Ei vă oferă ocazia perfectă să prezentați o apărare elaborată. N-o faceți! Rămâneți concentrați pe scopul vostru. Voi vă prezentați decizia – punct. Nu vă lăsați prinși în conținutul controversei dacă vreți să puneți capăt procesului de șantaj. Dezacordul vostru nu este despre unde faceți vacanța sau dacă să faceți sau nu o favoare. Este despre un tipar comportamental în care cealaltă persoană vrea să își impună voința, iar voi cedați constant. Pentru că vă gândiți foarte serios să distrugeți acest tipar, nu intrați în polemici, nu dați explicații, nu vă apărați și nu răspundeți unui *de ce* cu un *pentru că*.

Mai bine, când ea spune:
- Cum poți să-mi faci asta (după câte am făcut eu pentru tine)?
- De ce îmi distrugi viața?
- De ce ești așa de încăpățânat(-ă)/îndărătnic(-ă)/egoist(-ă)?
- Ce te-a apucat?
- De ce te porți așa?
- De ce vrei să mă rănești?
- De ce faci din țânțar armăsar?

Voi spuneți:
- Am știut că n-o să te bucure asta, dar așa trebuie să stea lucrurile.

- Aici nu există ticăloși. Noi doi vrem pur și simplu lucruri diferite.
- Nu sunt dispus(-ă) să preiau mai mult de 50% din responsabilitate.
- Știu cât de supărat(-ă)/furios(-oasă)/dezamăgit(-ă) ești, dar este nenegociabil.
- Noi doi vedem lucrurile diferit.
- Sunt sigur(-ă) că așa vezi și tu lucrurile.
- Îmi pare rău că ești supărat(-ă).

Cum facem față tăcerii

Dar ce facem cu persoana care șantajează prin furie disimulată prin bosumflare și suferință? Când ei nu spun *nimic*, voi ce puteți să ziceți sau să faceți? Pentru multe ținte, această furie tăcută este mult mai înnebunitoare, mai dezesperantă decât un atac deschis.

Uneori este ca și cum nimic nu ar funcționa cu acest tip de șantajiști și uneori chiar nu funcționează nimic. Dar veți avea cel mai mare succes dacă nu vă abateți de la principiile comunicării nondefensive și vă însușiți următoarele sfaturi.

Când vă confruntați cu șantajiști tăcuți, *NU*:

- Vă așteptați să facă ei primul pas în rezolvarea unui conflict.
- Îi implorați să vă spună ce s-a întâmplat.
- Insistați pentru un răspuns (lucru care îi va face să se închidă și mai mult în ei).
- Le criticați, analizați sau interpretați motivele, caracterul sau incapacitatea de a fi direcți.
- Vă învinovățiți de bunăvoie pentru motivul pentru care ei sunt supărați doar pentru a le ameliora dispoziția.
- Le permiteți să schimbe subiectul.
- Vă lăsați intimidați de tensiunea și de furia din aer.
- Vă lăsați frustrarea să vă determine să lansați amenințări doar așa, ca să o faceți (de exemplu: „Dacă nu îmi spui ce ai, n-am să mai vorbesc cu tine niciodată".).
- Presupuneți că, dacă până la urmă își vor cere scuze, va urma o schimbare semnificativă a comportamentului lor.
- Vă așteptați la transformări majore de personalitate, chiar dacă ei recunosc ce fac și sunt dispuși să ia măsuri. Nu uitați: *Comportamentul se poate schimba. Personalitatea, de obicei, nu.*

Folosiți, în schimb, următoarele tehnici:

- Nu uitați că vă confruntați cu oameni care se simt inadecvați și slabi și cărora le este frică de capacitatea voastră de a-i răni sau abandona.
- Confruntați-i când sunt mai în măsură să asculte ce aveți de spus. Luați în calcul compunerea unei scrisori. Ar putea fi percepută ca mai puțin amenințătoare.
- Asigurați-i că vă pot spune de ce sunt supărați, iar voi îi veți asculta fără să

ripostați.

- Folosiți tact și diplomație. Asta îi va asigura că nu le veți exploata vulnerabilitatea și nu îi veți lovi cu reincriminări.
- Spuneți lucruri încurajatoare, cum ar fi: „Știu că ești supărat(-ă) în clipa asta, iar eu sunt dispus(-ă) să discut despre asta cu tine imediat ce vei fi pregătit(-ă) să o faci“. Apoi lăsați-i singuri. Dacă nu, se vor închide și mai mult în ei.
- Nu vă temeți să le spuneți că sunteți deranjați de comportamentul lor, dar începeți cu exprimarea aprecierii. De exemplu: „Tată, țin foarte mult la tine și te consider unul dintre cei mai inteligenți oameni pe care îi cunosc eu, dar mă deranjează mult când te închizi în tine și pleci pur și simplu de câte ori avem un dezacord. Asta dăunează relației noastre și mă întreb dacă ai vrea să stăm de vorbă despre asta.“
- Concentrați-vă asupra situației care vă deranjează.
- Așteptați-vă să fiți atacați când vă veți exprima o supărare, pentru că ei vă vor interpreta afirmația drep un atac la persoana lor.
- Spuneți-le că știți că sunt supărați și ce sunteți dispuși să faceți în această situație. De exemplu: „Îmi pare rău că ești supărat(-ă) pentru că nu vreau să stea ai tăi la noi când vin în oraș, dar sunt dispus(-ă) să aloc timp găsirii unui hotel drăguț, unde să stea și poate chiar să plătesc o parte din vacanța lor“.
- Acceptați faptul că voi va trebui să faceți prima mișcare în majoritatea situațiilor, dacă nu în toate.

Aceste tehnici sunt singurele care au șansa să întrerupă tiparul atât de tipic pentru un șantajist tăcut, furios, ciclul care sună cam așa: „Uite ce supărat sunt, și este numai vina ta. Acum gândește-te cu ce ai greșit și cum ai să te revanșezi față de mine.“ Știu cât de enervant este să trebuiască să fii tu rațional când îți vine să o strângi de gât pe cealaltă persoană, dar este singura cale pe care o cunosc pentru crearea unei atmosfere care va permite schimbării să se producă. Misiunea voastră cea mai dificilă va fi să rămâneți nondefensivi și să convingeți furiosul tăcut că este în regulă să fie furios când o viață întreagă a crezut exact opusul.

Cum rămâi calm când ești furios

Am vorbit mult despre cum abordăm mânia șantajistului, dar cum rămâi nondefensiv când propria-ți mânie clocotește în tine? Allen, a cărui fostă soție, Beverly, se folosea de copiii lor ca gaj în negocierile ei punitive cu el, și-a exprimat această frustrantă dilemă în timpul unei ședințe.

> Am mers cu copiii cu cortul săptămâna trecută, iar când i-am adus înapoi, ea a început să urle pentru că erau murdari și obosiți. Ei se distraseră de minune, dar ea a spus că i-am ostenit prea tare. Apoi a zis că, dacă nu puteam să am grijă de ei cum se

> cuvine, avea de gând să îmi reducă dreptul de vizitare. Știu că a fost o greșeală, dar am izbucnit și eu și am început să țipăm unul la altul ca doi nebuni. Dar ea m-a înfuriat. Cum îndrăznește să mă amenințe că n-o să mă mai lase să-mi văd copiii? Ce dracului fac acum?

Există situații pentru care nu avem soluții magice. Beverly fusese profund rănită de divorț și, cum atacurile ei asupra lui Allen escaladaseră după ce el se recăsătorise, era evident că singura modalitate prin care el putea schimba felul în care se simțea ea era să fie la rândul lui nefericit. Dar el putea, bineînțeles, schimba ceea ce făcuse pentru amplificarea tensiunii, orice ar fi fost asta.

– Știu cât ești de furios, i-am spus, dar va trebui pur și simplu să înveți să te calmezi. Ești destul de bun la folosirea comunicării nondefensive cu Jo, așa că de ce nu folosești asta și cu Beverly? Cel mai greu este să pari calm în timp ce îți vine să omori pe cineva.

– M-ai antrenat bine, Susan, a spus el zâmbind. Știu că ai să spui că singura persoană pe care o pot schimba sunt eu însumi.

– Corect, am răspuns eu. În principiu, misiunea ta este să îți fereci gura indiferent cât de irațională este ea și, în funcție de situație, să spui lucruri de genul „Îmi pare rău că ești supărată din cauza excursiei, dar copiii s-au distrat de minune, să știi. Te-ai simți mai bine dacă data viitoare când voi organiza ceva similar ți-aș explica înainte să plecăm ce vom face și la ce să te aștepți?“ Tu mi-ai mai spus că băieții nu sunt gata când vii să îi iei și uneori nici măcar nu sunt acasă. Este ceva foarte enervant, dar ca părinte care deține tutela ea are un avantaj, iar tu trebuie să găsești un mod de a accepta asta, altfel vei fi într-o stare permanentă de furie și de înverșunare. Din nou, revino la unele din acele fraze calme și calmante. În loc să își reverși furia, inspiră adânc și spune: „Aș aprecia foarte mult, Beverly, dacă ai pregăti copiii până să ajung eu. Este ceva ce aș putea face ca să îți ușurez munca?“ Nu pot prezice cum va reacționa ea, dar îți promit că tu te vei simți mult mai puțin victimizat.

Strategia 2: Transformă șantajistul în aliat

Când șantajul sentimental ajunge într-un impas, este adesea util să întoarceți conversația implicând cealaltă persoană în procesul vostru de rezolvare a problemei. Când cereți ajutor, sugestii sau informații, se pot deschide ocazii la care nu v-ați gândit și este în firea în omului să ajute mai bucuros la îndeplinirea unei decizii dacă a participat și el la ea decât dacă nu. Dacă abordați cealaltă persoană cu dorința de a afla și voința de a învăța, puteți schimba rapid tonul unei tranzacții care a început să se deterioreze, devenind un schimb de atacuri și de măsuri de apărare.

Următoarele întrebări pot ajuta la dezamorsarea animozității și a tensiunii:

- Mă poți ajuta să înțeleg de ce este acest lucru atât de important pentru tine?
- Poți sugera niște lucruri pe care le-am putea face pentru a rezolva problema?

- Mă poți ajuta să găsesc niște lucruri pe care le-am putea face pentru a ne îmbunătăți relația?

În plus, vă recomand ceea ce eu numesc Instrumentul Magic, ceea ce sună a ceva ce ar trebui promovat într-un reportaj comercial. De fapt, este o strategie de încurajare a celeilalte persoane de a-și imagina împreună cu voi cum s-ar simți o schimbare sau cum ar putea fi rezolvată o problemă.

Folosiți Instrumentul Magic prin fraze de genul:

- Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă...
- Mă întreb dacă m-ai putea ajuta să găsesc un mod de a...
- Mă întreb cum am putea face asta mai bine/să funcționeze.

A te întreba împreună cu cineva înseamnă a da frâu liber imaginației și chiar spiritului ludic – atitudinea nondefensivă în forma ei cea mai plăcută. Oamenilor nu le place să fie atacați, dar sunt adesea dispuși să ajute pe cineva să rezolve o problemă.

Ascultă ca să găsești soluții

Relația lui Allen cu Jo era mult mai puțin complicată decât relația lui cu Beverly, pentru că Allen și Jo se iubeau și doreau să rămână împreună. Dar Allen se zbătea să găsească o cale de a face față nevoii de afecțiune a noii lui soții. După ce a încercat câteva zile să îi spună că, spre binele afacerii lui, trebuia să stea o vreme departe de ea, a venit să mă vadă și să ceară ajutor în găsirea unei soluții.

> Nu știu ce aș putea face ca să o împiedic să facă o criză când voi pleca în nord. Pur și simplu n-o să funcționeze dacă am să-i spun: „Nu-mi pasă de sentimentele tale. Nu-mi pasă cât de supărată ești. Eu trebuie să plec în această călătorie." Atunci, pe lângă grija călătoriei, voi mai avea și o nevastă plângând în hohote.

I-am spus lui Allen că ar putea să mai reducă din stres dacă i-ar prezenta decizia lui Jo întrebând-o ce anume i-ar reduce teama de a fi lăsată singură acasă. I-am amintit că nu era datoria lui să o repare pe Jo sau să rezolve traumele din copilăria ei care o făcuseră atât de dependentă. Ea trebuia să facă asta singură astfel încât căsnicia lor să poată fi un parteneriat, și nu o relație părinte-copil. Între timp, însă, el o putea transforma în aliat. Am exersat cum ar fi putut folosi frazele cu „Mă întreb" și „Trebuie să înțeleg ce pot face" cu care să o determine pe Jo să contribuie la susținerea deciziilor lui în loc să îl forțeze să și le schimbe.

– OK, a spus Allen. Ce zici de asta: „Jo, trebuie să plec la San Francisco pentru câteva zile și, înainte să te superi, mă întreb dacă mă poți ajuta să înțeleg de ce te enervezi așa de tare când nu sunt lângă tine două secunde".

– Nu, Allen. Aici nu încercăm să etichetăm pe nimeni, ci doar să obținem

informații. Ea ar putea avea sugestii de îmbunătățire a situației, așadar cere-i-le. Ce zici de asta: „Jo, trebuie să plec în nord câteva zile cu afaceri. Știu că ești îngrijorată când trebuie să stăm despărțiți, dar asta este o călătorie importantă și mă întreb ce aș putea face ca să nu te deranjeze plecarea mea."

Transmițându-i dilema lui în felul acesta, Allen recunoaște sentimentele lui Jo. Nu o jignește în nici un fel, nici nu lasă ușa deschisă posibilității de a nu putea pleca.

> A fost mult mai ușor decât am crezut că va fi. Am spus ceea ce exersasem și, imediat ce am întrebat ce ar face-o să se simtă mai puțin speriată de această călătorie, ea mi-a spus: „Ia-mă cu tine". I-am zis că nu aș avea o problemă cu asta, dar i-am mai spus și că era o călătorie de lucru, nu o vacanță, iar ea urma probabil să fie singură mult timp pentru că eu trebuia să mă duc la multe întâlniri. La început a spus că nu o deranjează asta, îi plac hotelurile, dar mai târziu a zis că s-a mai gândit și că s-ar simți mai confortabil acasă. Așa că a fost alegerea ei să rămână acasă. Mi-a cerut doar să o sun în fiecare seară. Doamne, a fost așa o ușurare! Nu am mai rezolvat niciodată ceva în felul ăsta până acum – întotdeauna a fost totul sau nimic.

Ceea ce se schimbase a fost decizia lui Allen să facă ce trebuia să facă și să colaboreze cu Jo pentru a-i lua în calcul sentimentele. Împreună, au găsit o soluție bună pentru amândoi, pe care Allen ar fi putut-o trece cu vederea sau pe care ar fi șovăit să o sugereze dacă nu ar fi fost dispus să se alieze cu Jo în loc să se lupte cu ea.

Cum ceri ajutor șefului

Kim a folosit o diversitate de tehnici nondefensive pentru a-i transmite șefului ei, Ken, că își dorea ca el să înceteze cu folosirea comparației negative și că avea nevoie de reducerea volumului de muncă pentru a-și proteja sănătatea. I-a plăcut în mod deosebit ideea transformării lui în aliat, deoarece, așa cum a spus ea,

> Eu nu sunt în poziția să stabilesc legea și să îmi impun voința, dar pot face ce ar trebui să facem toți de aici – să fiu un bun jucător de echipă. Credeam cândva că asta însemna doar să faci ce ți se cere, indiferent de preț, dar am început să mă gândesc la asta mai degrabă ca la o reală muncă în echipă, unde dau totul și muncesc zdravăn când suntem într-o criză și o las mai moale când am nevoie să o fac pentru viața și sănătatea mea.

Kim a mai vrut și să pună capăt tacticilor de presiune ale lui Ken, așa că am ajuns la acest mod de a-l aborda:

> Ken, poate că tu nu-ți dai seama, dar eu am observat că mă compari cu Miranda în mod consecvent. În trecut, a fost un mod foarte eficient de a mă face să îmi depășesc limitele, dar asta nu va mai funcționa de acum încolo. Îți voi oferi 110% și voi face tot ce voi putea fără să-mi fac rău, pentru că vreau și pentru că îmi place cu adevărat această slujbă. Mă bucur că mă respecți și cu certitudine și eu te respect pe tine. Dar te

rog să nu te mai joci de-a copilul bun/copilul rău cu mine. Suntem doi adulți. Tu nu ești tatăl meu, iar eu nu sunt fiica ta. Sunt cu trei ani mai mare decât tine, pentru numele lui Dumnezeu! Iar Miranda nu este sora mea, așa că gata cu această familie disfuncțională.

Pentru Kim, ca pentru oricine este fluent pe hârtie, dar pare că nu-și mai găsește cuvintele când este față în față cu altcineva, a fost vital exercițiul. Și-a chemat o prietenă care să o asculte și cu care să joace pe roluri, a repetat cu voce tare în mașină, a cerut ajutorul soțului ei – și a ajuns să își știe replicile pe de rost.

Strategia 3: Barterul

Când vreți ca o altă persoană să își schimbe comportamentul, admițând în același timp că și voi înșivă trebuie să faceți niște schimbări, se poate apela la un barter. Mulți dintre noi am făcut schimburi încă de când eram mici – două reviste de benzi desenate pentru o carte, sendvișul meu cu ton pentru al tău cu unt de arahide și peltea – am dat ceva pentru a primi în schimb altceva de valoare egală. Ce este grozav la barter ca metodă de reducere a șantajului sentimental este că el elimină ideea că povara schimbării este numai în cârca unei singure persoane. În barter, nu dai fără să primești. Nu există perdanți.

Am văzut puterea barterului de a scoate niște oameni din impasul unui șantaj sentimental când un cuplu, Matt și Amy, a venit la cabinetul meu acum câțiva ani. Amy era furioasă pe Matt pentru că o ignora.

> Mă tratează de parcă aș fi invizibilă. Se scoală, pleacă la serviciu, vine acasă la cină și aproape nu vorbește, apoi stă la televizor până vine ora de culcare. Nu m-a mai atins de multe săptămâni, iar eu nu m-am mai simțit atât de singură niciodată în viața mea.

La rândul lui, Matt a spus că de vină era în realitate greutatea lui Amy:

> Aceasta nu este femeia cu care m-am însurat. Cred că hobby-ul ei este să mănânce și cred că puteți vedea că s-a îngrășat destul de mult drept consecință. Eu pur și simplu nu consider asta prea atrăgător. Ea spune că mă comport de parcă nu aș fi atras de ea și are dreptate – nu sunt. Nu când cântărește atât de mult. Nu am de gând să mă prefac că nu contează pentru mine.

Relația lui Matt și Amy se deteriorase până în punctul în care atitudinea ei era „Dacă nu găsești un mod de a fi mai iubitor, eu voi pleca“ și a lui „Dacă nu slăbești, eu am să continui să te pedepsesc necomunicând cu tine“. Ei nu au pus aceste amenințări în cuvinte, dar nici nu a fost nevoie să o facă – comportamentul le făcea sentimentele atât de clare, de parcă ar fi urlat amândoi printr-o portavoce.

Amy mânca pentru că se simțea neglijată, iar Matt spunea că o neglija pentru că mânca prea mult. Erau blocați, acuzându-se reciproc pentru nefericirea lor. Așa că le-

am propus un barter: Amy intra la dietă de a doua zi, iar Matt își rezerva câte o jumătate de oră în fiecare seară după ce ajungea acasă ca să stea de vorbă cu ea și să restabilească legătura. Desigur, Amy nu a slăbit peste noapte, iar Matt nu s-a transformat în domnul Comunicare imediat, dar au putut să facă progrese semnificative către ieșirea din impas – și, în cele din urmă, să își repare relația.

Nimănui nu îi place să pară sau să se simtă ca și cum ar ceda, iar dezgustul nostru față de soluțiile unilaterale îi împiedică pe mulți oameni să facă primul pas spre rezolvarea unei dispute. Dar barterul creează o situație câștigătoare pentru ambele părți și ușor de acceptat de toată lumea. Acesta răzbește, de asemenea, printr-o altă dinamică ce ne împiedică să ne rezolvăm problemele cu ceilalți – sentimentul că ei ne-au greșit, noi suntem supărați din acest motiv, iar ei merită să sufere. Noi nu am ceda câtuși de puțin pentru că ei trebuie pedepsiți mai mult. Dar într-un fel, sentimentul că obținem ceva de la cealaltă persoană ne îngăduie să lăsăm resentimentele deoparte mai ușor.

Barterul este o strategie deosebit de eficientă pentru că ea permite fiecăreia dintre părți să obțină ceva ce își dorește, fără acuzele și atacurile atât de tipice majorității conflictelor.

Eliminarea impasului

Barterul le-a permis lui Lynn și Jeff să renunțe la tactica presiunii reciproce. Ei au căzut de acord că, în fond, chestiunea nerezolvată din căsnicia lor era disparitatea resurselor financiare, ceva ce Lynn, mai ales, accepta cu dificultate. Dar stând în cabinetul meu și discutând, au început să se perceapă din nou ca oameni, și nu doar ca victime ale furiei. Fiecare a venit cu o ofertă de pace, amândoi străduindu-se să fie pe cât de nondefensivi cu putință. Lynn a început:

> Știu că treaba asta cu banii este ceva la care eu ar trebui să mai lucrez. Am crezut că n-o să mă deranjeze și am făcut o înțelegere când am rămas împreună că nu am să-ți reproșez și nu am să te tratez ca pe un copil care cere bani de buzunar. Așa că am să îmi respect promisiunea. Dar ce vreau de la tine, Jeff, este să îmi promiți că atunci când va apărea ceva, cum ar fi cumpărarea unei noi camionete, să analizăm finanțele împreună și să luăm decizia pe baza a ceea ce credem că ne putem permite. Cu alte cuvinte, gata cu presiunea că vei pleca dacă nu primești ce dorești. Trebuie să înțeleg de ce pleci fără să îmi spui unde te duci, când știi cât mă înnebunește chestia asta.

Jeff a răspuns:

> Uneori mă enervez așa de tare când trebuie să cer banii de care am nevoie încât simt nevoia să plec de acasă, altfel fac ceva necugetat. Trebuie să mă calmez, iar când plec, nu știu cât va dura până mă voi liniști. Nici măcar nu știu unde mă duc jumătate din timp.

Lynn a răspuns:

> Știu cât de tare te-a enervat atitudinea mea față de bani. Îmi cer scuze pentru asta și promit să rezolv situația. Știu că, dacă vom continua să vorbim despre asta, în loc să țin în mine ce simt și pe urmă să îmi vărs necazul pe tine, putem rezolva chestiunea banilor. Dar am nevoie ca tu măcar să îmi spui că pleci în loc să ieși val-vârtej pe ușă și am nevoie să îmi dai un reper aproximativ de timp când te vei întoarce. Înțeleg că nu știi întotdeauna, dar te rog să încerci. Și când știi, mă poți suna ca să îmi spui unde ești și când te vei întoarce. Mă va face să mă simt mult mai bine.

Jeff a spus:

> Știi că te iubesc și că nu plec nicăieri pentru mult timp. Dar dacă ajută, voi spune unde plec și pentru cât timp. Și poate că e timpul să regândim finanțele. Vreau să am acces la ele alături de tine – sunt mai priceput cu banii decât crezi – și știu că sunt lucruri pe care le pot face ca să mai aduc niște bani. M-am gândit să dresez cai în vale, dar am fost atât de supărat pe tine, că nici nu am vrut să vorbesc despre asta. Am crezut că o să râzi de mine pentru că tot nu am să câștig la fel de mult ca tine – probabil n-o să o fac niciodată.

Jeff și Lynn au mai avut încă mult de discutat, ascultat și negociat, dar prin barter au creat fundația acestei comunicări.

Fapte, nu vorbe

Sherry, al cărei șef și iubit, Charles, a amenințat-o cu concedierea când a decis să pună capăt relației lor romantice, a hotărât să îi ceară trei lucruri într-un barter care avea avantaje pentru amândoi: nenegociabilă a fost condiția că, sub nici o formă, ea nu mai era dispusă să se culce cu el. Aceasta era o chestiune de integritate fundamentală. Dar s-a oferit să își păstreze slujba până când își va fi terminat proiectele la care lucra și îl va fi ajutat pe Charles să angajeze și să pregătească o persoană care să o înlocuiască. În schimb, ea a vrut ca Charles să își ceară scuze pentru că o hărțuise și să îi promită că interacțiunile lor vor rămâne cordiale.

> Chiar mi-a fost teamă că mă va concedia pe loc, dar am exersat mult ca să fiu sigură că știam ce vreau să spun și cred că a fost surprins că nu mi-a fost frică de el. La început, chiar a părut să spună „Nu sex, nu slujbă“, dar când eu am spus că nu puteam face compromisuri în această privință, el a dat înapoi. Mi-a spus: „Nu știu dacă am să rezist să te văd zi de zi. Am și eu sentimente – relația noastră nu a fost doar sexuală.“ Așa că am spus că am putea încerca și vedea cum ne simțim, iar el a zis că am putea face asta. Cred că a fost util faptul că eu am avut ceva de oferit și că nu m-am dus la el doar pregătită de bătaie. Eu lucrez la niște chestii greu de predat altei persoane și cred că el și-a dat seama că îi va fi mai bine dacă mă va lăsa să termin în loc să mă concedieze.

Dar comportamentul lui Charles nu a reflectat înțelegerea făcută cu Sherry.

Lucrurile au devenit de-a dreptul dificile. M-a criticat aspru în fața clienților și nu ratează nici o ocazie să facă aluzii răutăcioase la adresa mea sau să mă umilească. Nu își respectă partea lui de înțelegere, iar eu nu știu ce să fac.

I-am spus lui Sherry că singurul lucru ce mai rămânea de făcut în situația ei era să se ducă iar la Charles și să îi spună că nu făcea ce promisese. Cuvintele nu sunt suficiente. Ele trebuie susținute de fapte. Multor șantajiști le vine ușor să își ceară scuze și să spună că vor face schimbări, dar le este mult mai greu să se țină de promisiuni. Este important să le amintim asta prin cuvinte de genul „Am avut o înțelegere și aș aprecia mult dacă ți-ai respecta partea de acord".

Sherry l-a confruntat pe Charles într-un mod elegant, nondefensiv:

I-am spus: „Poate tu nici nu îți dai seama cât de dureroase au fost comentariile tale, dar mi-aș dori să încetezi cu asta". Și desigur că el nu a trebuit să întrebe ce comentarii – știa despre ce vorbesc. Apoi mi-a zâmbit vag și mi-a spus: „Erai o persoană atât de plăcută înainte să mergi la pshilolog..."

Chiar și într-un caz precum cel al lui Sherry, unde scopul decisiv este să ieșiți dintr-o situație dificilă, este important să fiți vigilenți și să aveți grijă ca și cealaltă persoană să își respecte partea de înțelegere cu voi atâta vreme cât sunteți împreună.

Strategia 4: Folosirea umorului

Într-o relație în esență bună, umorul poate fi un instrument eficient pentru a arăta celeilalte persoane cum se vede comportamentul ei din perspectiva voastră. Să vă dau câteva exemple.

Într-o zi, când Patty mi se plângea de suferința lui Joe, i-a ieșit porumbelul din gură:

– Doamne, cineva ar trebui să-i dea un Oscar: cel mai bun bolnav închipuit în rol principal.

– De ce n-o faci tu? am întrebat-o.

I-a plăcut ideea atât de mult, încât s-a dus la un magazin de trofee și a cumpărat o replică a statuetei Oscar. Iar data următoare când Joe a reapelat la rolul de bărbat bosumflat suferind, ea a zâmbit cu gura până la urechi, l-a aplaudat și i-a înmânat premiul.

– „A fost genial", i-am spus. Pe urmă am adăugat: „Mi-a plăcut mai ales oftatul acela mic de la final". Situația a părut deodată atât de ridicolă, a povestit Patty, încât au izbucnit amândoi în râs – iar Joe nu a mai putut „suferi" efectiv de atunci încolo.

Relația lui Sarah cu Frank era uzată, dar intactă, iar ea a decis că umorul i-ar putea atrage atenția lui. A scos de la naftalină un vechi cerc hula hoop care zăcea în fundul dulapului de haine și, cu prima ocazie când Frank a stabilit o condiție pentru căsnicia lor, ea a spus:

– Poți să ții ăsta ca să sar prin el?
– Ce-i asta? a întrebat el.
– Păi, iubitule, a spus ea, am observat că îți place să mă pui mereu să sar prin tot felul de cercuri ca să dovedesc că te merit. Crezi că am putea discuta despre asta?
– Ce vrei să spui? Eu nu fac așa ceva, a spus Frank.
– Sunt sigură că nu-ți dai seama că o faci și știu că mă iubești, dar mie mi s-a părut o serie nesfârșită de teste.
– Cercuri, ce? a spus el. OK, hai să vorbim.
Pe urmă, Sarah a povestit:
– A zâmbit în felul acela anume al lui pe care eu îl ador și a spus: „Dar înainte să vorbim serios, crezi că ai putea sări prin cerculețul ăsta pentru mine?" Atmosfera s-a destins complet.

Nu există ceva mai intim decât să împărtășești o glumă cu cineva. Umorul este un liant între oameni, iar rememorarea unor experiențe nostime poate face parte din urzeala relațiilor solide. Folosirea umorului pentru a demonstra o idee în fața șantajistului vă poate da amândurora o stare de relaxare care să vă permită să vă amintiți cât de mult vă place să fiți împreună – și poate fi o reamintire a stării de confort pe care v-o dă prezența celuilalt. Tensiunea arterială scade, iar o întâlnire potențial încinsă cu cineva cu care ați avut dificultăți poate deveni una calmă, destinsă.

Dacă umorul face parte din vocabularul vostru obișnuit și vă simțiți confortabil cu el, este o modalitate minunată de a vă exprima. Nu pot garanta că va funcționa de fiecare dată, dar sigur vă va face să vă simțiți mult mai puțin ursuzi.

Evaluarea rezultatelor

Nu aveți cum să știți cum va reacționa cealaltă persoană până nu vă exprimați sentimentele și nu definiți limitele pe care trebuie să le stabiliți în relația voastră. Cum de-a lungul anilor am lucrat cu ținte care au venit la mine pentru consultare cu șantajiștii lor, am fost adesea surprinsă de cine a răspuns la solicitările de schimbare. Adesea, oamenii de la care aveam foarte mici așteptări, deoarece păreau furioși, dificili sau răi, au fost de fapt cât se poate de dispuși să contribuie la efortul de consolidare a relației. Iar uneori, cei ce păreau prietenoși și flexibili s-au dovedit a fi închiși, defensivi și deloc sensibili la nevoile țintelor lor.

Un rezultat pozitiv

Michael a fost un exemplu dramatic de persoană care a răspuns într-un fel complet opus așteptărilor mele. Deși Liz se temuse de o răbufnire când i-a prezentat condițiile, a fost până la urmă încântată de colaborarea lor.

M-am gândit mult ce să fac după ce am scris acea scrisoare. Să i-o dau personal și să plec de acasă pentru un timp, să mă duc la el la birou și să o las să îi fie transmisă sau să o las într-un loc unde putea să o găsească? Am decis până la urmă că soluția cea mai confortabilă pentru mine, pentru că nu îmi este fizic frică de el, era să stăm împreună și să îl rog să mă asculte în timp ce i-o citeam.

A încercat de câteva ori să mă întrerupă, dar ceva trebuie să-l fi emoționat cu adevărat pentru că a devenit foarte tăcut și am putut vedea că asculta foarte pătruns. Pentru un singur moment foarte scurt, l-am putut revedea pe tipul de care m-am îndrăgostit stând în fața mea, și nu pe bărbatul acela intimidant obsedat de control. Apoi a devenit defensiv și m-a atacat. A spus: „Nimic din toate astea nu s-ar fi întâmplat dacă nu ai fi amenințat cu divorțul. Lucrurile nu ar fi ajuns niciodată în punctul ăsta dacă nu te-ai fi întors împotriva mea astfel." Am simțit nevoia să țip și eu la el, dar am spus: „Michael, nu sunt dispusă să preiau mai mult de 50% din responsabilitate".

Iar el s-a calmat și a zis: „Presupun că nu am vrut să văd că te răneam. De ce nu mi-ai spus?" Eu nu sunt o idealistă cu gândire pozitivă și știu că va dura până când lucrurile se vor rezolva, dar cel mai minunat lucru este că el a fost de acord să meargă la psihoterapeut. Temperamentul lui irascibil este o reală problemă, iar eu cred că el înțelege că rutina asta „Eu Tarzan, tu Jane" nu va mai funcționa pe viitor.

Asemenea multor șantajiști, Michael a fost surprins de cât de rănită și speriată era Liz. Am auzit adesea oameni care au apelat la șantaj sentimental spunând: „De ce nu mi-a zis?" sau „Dacă aș fi știut cât te mult îl rănea comportamentul meu, am fi putut salva situația înainte să se înrăutățească astfel". Acesta nu este un subterfugiu. Adesea, șantajiștii nu sunt conștienți cât de dăunătoare au fost comportamentul și presiunile lor, deoarece țintele au fost prea speriate, supărate sau descurajate pentru a le spune, crezând că nu ar fi folosit la nimic. Cu alte cuvinte, se prea poate să nu fi strigat „Au" destul de tare.

Adesea, ne inhibăm cu admonestări de genul „Nu fi o nemulțumită" sau „Nu-ți mai plânge de milă". Unii oameni, mai ales bărbați, vor să pară puternici și încrezători și greu de rănit. Așa că nu ne exprimăm sentimentele. Nu spunem „Mă rănești. Oprește-te, te rog."

Astfel, să nu fiți mirați de surprinderea celeilalte persoane în fața sentimentelor voastre. Indiferent de reacția lor, decideți să continuați să vorbiți, exprimându-vă onest și folosind comunicarea nondefensivă. Apoi așteptați să vedeți ce face cealaltă persoană cu informațiile pe care i le-ați oferit.

Scuzele nu sunt suficiente

Așa cum i-am spus lui Liz, după un schimb deschis cu cealaltă persoană avem nevoie de informații pe care doar timpul ni le poate oferi.

– Știu că aceasta este o perioadă de speranță pentru tine, i-am spus, și mă bucur pentru tine și sunt încântată că Michael va vedea un psiholog. Sper ca aceasta să nu

fie doar un fel de lună de miere, iar pentru a fi siguri că lucrurile sunt pe drumul cel bun, va trebui să continuăm să reevaluăm lucrurile.

De multe ori, ne entuziasmăm foarte tare de reacția inițială a celeilalte persoane și credem că un conflict este rezolvat pentru că el sau ea și-a exprimat verbal acordul cu termenii noștri. Dar, cu timpul, s-ar putea să observăm că promisiunile sunt uitate, iar vechile obiceiuri reapar. Nu vrem să ne transformăm în câini de pază și arbitri în relația noastră, dar trebuie să analizăm realist ce anume se schimbă și cum se potrivește cu ceea ce am decis că vrem sau avem nevoie.

De aceea este atât de important să luăm decizia de a nu hotărî asupra unui curs final al acțiunii până nu vedem ce face cealaltă persoană. Când luați o decizie importantă pentru viitorul relației, lăsați-i celeilalte persoane timp – eu sugerez între 30 și 60 de zile – și urmăriți-i atât reacțiile comportamentale, cât și pe cele verbale. Nu este suficient să spună cineva: „Îmi cer scuze – acum haide să nu mai vorbim despre asta“.

Ce *este* suficient?

1. Asumarea responsabilității pentru folosirea fricii, obligației și învinovățirii în scopul impunerii voinței.
2. Acceptarea ideii că există modalități mai bune de a cere ceea ce își doresc și un angajament că vor învăța aceste modalități.
3. Acceptarea ideii că tacticile lor au fost lipsite de iubire și v-au îndurerat.
4. Un acord de conlucrare pentru negocierea unei relații mai sănătoase, care ar putea presupune obținerea unui ajutor din exterior dacă nu puteți rezolva singuri o problemă.
5. Disponibilitatea de a vă recunoaște dreptul de a gândi, simți și acționa diferit de ei și un acord că diferit nu înseamnă „greșit“ sau „prost“.
6. Angajamentul de a lua măsuri pentru înlăturarea tacticilor de generare a sentimentelor de frică, obligație și vinovăție (FOG) folosite în trecut (de exemplu, renunțarea la comparațiile negative, amenințările cu părăsirea dacă nu obțin ce vor, învinuire și așa mai departe).

Modificarea comportamentului adânc înrădăcinat – atât al șantajistului, cât și al vostru – necesită timp și efort. Dăruiți-vă, vouă și celeilalte persoane, timp.

Veți fi mai puternici

Este înfricoșător să îi ceri celeilalte persoane: „Eu ăsta/asta sunt. Asta vreau.“ Și mai înfricoșător este să nu dai înapoi de la adevărul despre noi înșine – integritatea noastră – așa cum ar trebui când îi oferim celeilalte persoane opțiunea de a ne accepta sau nu decizia și diferențele. Ne-am putea simți ca și cum exprimarea nevoilor ar fi același lucru cu a cere ceva, dar nu uitați că ceea ce le cerem șantajiștilor

este absolut rezonabil: vrem ca persoana cealaltă să nu ne mai manipuleze. Nu cerem nimic ce ne-ar putea afecta pe noi sau pe ei.

Mulți dintre noi amânăm prezentarea deciziilor în fața celeilalte persoane pentru că ne temem de ceea ce va urma. Dar dați-vă un pas înapoi și întrebați-vă: Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla? O temere obișnuită este că relația se va destrăma iremediabil. Dar consecințele nesusținerii drepturilor voastre sunt mai grave pentru că *voi* sunteți cei care vă veți destrăma. Pe măsură ce timpul trece, veți ști tot mai puțin cine sunteți, ce vreți și în ce credeți. Esența voastră va ajunge străvezie ca o frunză.

Dacă supraviețuirea oricărei relații depinde de cedarea voastră constantă în fața șantajului sentimental, trebuie să vă întrebați dacă relația merită sacrificarea bunăstării voastre. Dacă deveniți mai puternici, mai sănătoși și mai încrezători, iar celeilalte persoane nu-i place asta, ce spune acest lucru despre calitatea relației pe care încercați din răsputeri să o salvați? Pe ce se bazează ea?

În acest capitol, am analizat câteva relații care s-au îmbunătățit și câteva care nu au supraviețuit până la urmă. Dar în fiecare caz, țintele s-au eliberat de sub povara șantajului pentru a dobândi un control mult mai ferm asupra neprețuitei lor integrități. Nimeni nu poate prezice ce se va întâmpla când începeți să vă schimbați, dar eu vă promit că, dacă folosiți aceste strategii și veți înfrunta șantajul sentimental în loc să capitulați în fața lui, veți fi persoane mai puternice și mai sănătoase, indiferent de rezultatul final.

11. Ieșirea din ceață

Dacă ați început să folosiți instrumentele pe care vi le-am oferit în ultimul capitol, elaborați metode noi, eficiente de comunicare și de comportament. Acum vă voi arăta cum să deconectați butoanele roșii cele mai importante.

Poate ați reușit deja cu succes să rezistați insistențelor cuiva și să vedeți schimbări atât în voi înșivă, cât și în relație. Simțiți gustul satisfacției și al noului sentiment de putere care vine din reconectarea la integritatea voastră. Dar s-ar putea să fi observat că multe din aceleași vechi sentimente de frică, obligație și vinovăție care v-au afectat în trecut nu v-au părăsit încă definitiv. Este ca și cum o clădire nouă-nouță se înalță în locul alteia vechi, însă chiriașii nedoriți care au locuit dintotdeauna la subsol nu vor să plece.

Nu aveți de ce să vă îngrijorați. Sentimentele nu se transformă așa de repede precum ne-ar plăcea. Ați avut acele sentimente timp foarte îndelungat. Le-au trebuit ani pentru a deveni butoane roșii și nu vă vor lăsa să le evacuați fără luptă. Dar este o luptă pe care o veți câștiga. Am să vă arăt metode directe, practice de diminuare a rănilor și a sensibilităților stăruitoare care v-au făcut vulnerabili la șantaj sentimental.

Nu uitați, deși eu ilustrez majoritatea acestor strategii cu exemple din activitatea mea cu alte persoane, toate exercițiile, jocul de roluri, temele pentru acasă și vizualizările sunt create pentru ca voi să le faceți singuri.

Sentimente vechi, reacții noi

Pentru aceia dintre voi care îmi cunosc celelalte cărți, mai ales *Părinți toxici*, poate fi surprinzător că activitatea depusă aici nu presupune în toate cazurile întoarcerea la experiențele care stau la rădăcina multora dintre vulnerabilitățile voastre. Ne vom concentra în schimb pe transformarea reacțiilor voastre la acele experiențe. Cu certitudine, toți suntem marcați de trecutul nostru. Majoritatea dintre noi avem o oarecare idee despre cum am fost răniți și despre cine ne-a rănit. Dacă am lucrat întru câtva asupra noastră, am făcut adesea legătura importantă între cicatricile noastre emoționale și felul în care ne comportăm în relațiile cu alții.

Dar ceea ce îi menține pe unii dintre noi vulnerabili la șantaj este felul în care ne „favorizăm“ rănile. Preferăm să ne sabotăm cedând în fața șantajului pentru a evita sentimentele incomode decât să învățăm să le gestionăm. Este ca și cum ți-ai scrânti glezna și ai continua să șchiopătezi mult după ce nu mai este cazul pentru că ți-e frică de durerea pe care ai putea-o simți dacă ai încerca să mergi din nou normal. Mă voi

referi la anumite experiențe din copilărie, așa cum am făcut-o și în capitolele anterioare. Dar ceea ce aș dori să vă ajut să faceți acum este să învățați noi reacții la vechi sentimente, rămânând în prezent și făcându-le față persoanelor care trezesc acele sentimente în voi *acum*.

Notă: Înainte să începem această acțiune, trebuie să reiterez o idee importantă. Există câteva condiții care necesită o formă sau alta de ajutor profesional. Dacă vă confruntați cu depresie recurentă, cu anxietate paralizantă, cu abuz de substanțe sau cu consecințe ale abuzurilor fizice, sexuale sau emoționale din copilărie, există multe intervenții medicale, psihologice și biochimice care nu necesită investiții mari de timp sau de bani. Psihoterapia interactivă pe termen scurt, noua medicație antidepresivă, grupurile de sprijin, programele în 12 pași și seminariile de dezvoltare personală au transformat chipul psihoterapiei tradiționale în ultimul deceniu. Există forme de ajutor pentru oricine are cu adevărat nevoie de el.

Să începem cu sentimentele

Există șansa să știți ce faceți când vă sunt activate butoanele roșii. Poate că sunteți o persoană căreia îi place să le facă pe plac celorlalți. Sau citiți despre sindromul Atlas și spuneți: „Exact așa sunt eu“. Poate că vă e frică de supărarea celorlalți ca de ciumă. Când începem această etapă vitală de ieșire din ceață, aș vrea să vă concentrați la care element sau elemente din FOG (*fear, obligation, guilt*, adică *frică*, *obligație*, *vinovăție*) sunteți deosebit de sensibili. Faceți un inventar rapid verificând elementele de mai jos care se aplică în cazul vostru.

Când cedez în fața cuiva care mă presează, o fac pentru că:

- Mi-e frică de dezaprobarea respectivului.
- Mi-e frică să nu se supere.
- Mă tem că nu mă va mai plăcea/iubi și s-ar putea chiar să mă părăsească.
- Îi sunt dator/datoare.
- A făcut atâtea pentru mine, nu pot refuza.
- Este datoria mea.
- M-aș simți prea vinovat(-ă) dacă nu aș face-o.
- M-aș simți egoist(-ă)/lipsit(-ă) de afecțiune/lacom(-ă)/meschin(-ă) dacă nu aș face-o.
- Nu aș fi o persoană bună dacă nu aș face-o.

Veți observa că primele trei afirmații au legătură cu frica, următoarele trei cu obligația și ultimele trei cu sentimentul de vinovăție. S-ar putea ca majoritatea, sau chiar toate, dintre aceste afirmații să fie adevărate în cazul vostru. Așa a fost în cazul lui Eve, care se temea de dezaprobarea celorlalți dacă ar fi încercat să se elibereze de dependența sufocantă a lui Elliot, obligată față de el, pentru că îi oferise un loc unde

să stea și îi plătea facturile, și copleșită de sentimentul vinovăției la gândul abandonării lui.

La alți oameni, butoanele roșii tind să fie conectate la un sentiment dominant, deși cele trei tipuri de sentimente se pot suprapune foarte mult. De exemplu, Liz nu avea neapărat sentimente de obligație sau de vinovăție, dar se temea de furia lui Michael. Afirmațiile de mai sus vă vor ajuta să înțelegeți care buton roșu este dominant pentru voi și asupra cărui element – sau căror elemente – din FOG trebuie să interveniți pentru o transformare profundă și de durată.

Deconectarea butonului de frică

Frica este un mecanism de supraviețuire fundamental, creat pentru a ne ajuta să fugim din calea pericolului. Este o reacție la pericol în egală măsură instinctivă și dobândită. Dacă doi indivizi cu măști de schi pe figură vă cer bani, vă va fi frică. Dacă soțul sau soția vă amenință că vă ia copiii dacă îl/o părăsiți, vă va fi frică.

Dar multe dintre fricile pe care le trăim având legătură cu șantajul sentimental apar când anticipăm pericolele care pot exista sau nu. Șantajiștii din viața voastră mizează intuitiv pe acele frici și le amplifică. Imagini catastrofice capătă în mintea noastră amploare, precum un bulgăre de zăpadă în rostogolire, devenind atât de vii, că par absolut reale. Așa că ne ajustăm acțiunile, pentru a ne feri de loviturile emoționale care suntem siguri că vor veni. Pentru a face față eficient fricii, trebuie să ne antrenăm să îndepărtăm scenariile dezastruoase obsesive și să elaborăm alternative pozitive. V-ați lăsat imaginația să lucreze împotriva voastră. Acum lăsați-o să lucreze *pentru* voi.

Frica de dezaprobare

Această frică poate părea nesemnificativă, dar credeți-mă, pentru mulți oameni este sfâșietoare. Frica de dezaprobare este mult mai adâncă decât simpla rușinare când cineva este nemulțumit că ați spus sau că ați făcut ceva. Este întrețesută cu sentimentul nostru de stimă de sine. Dacă permitem aprobării sau dezaprobării venite din partea altora să ne definească, ne propunem să credem că ceva este fundamental în neregulă cu noi de fiecare dată când ne confruntăm cu neplăceri.

Tuturor ne place să fim aprobați și lăudați de ceilalți, uneori acest lucru părând absolut esențial. În urmă cu mulți ani, înainte să încep studiul pentru a deveni psihoterapeut, îmi câștigam existența din actorie. Îmi plăcea la nebunie când eforturile mele erau răsplătite cu aplauze și aprobare și simțeam că-mi vine să intru în pământ când lucrurile stăteau invers. Măsura calității muncii mele erau reacțiile celorlalți. Dar pe măsură ce am înaintat în vârstă, am făcut o descoperire minunată. Am riscat mult în viața mea și am aflat că pot tolera tăcerea asurzitoare a dezaprobării cuiva sau chiar criticile aspre atât timp cât rămân conectată la

integritatea personală.

Știu că nu este lucru ușor când oamenii pe care îi prețuiești îți spun că greșești, dar este posibil.

Relația lui Sarah cu Frank se îmbunătățise constant de când ea îl făcuse să înțeleagă cât de frecvent o supusese acesta unor mici teste pentru a dobândi dreptul de a se mărita cu el.

> Discuțiile pe care le avem ajută mult, dar tot nu pot scăpa de ideea că nu sunt sigură de mine sau de deciziile mele până nu spune el că sunt OK. Încerc întruna să îmi spun să mă maturizez și să trec peste asta, dar nu funcționează. Nu vreau să sfârșesc ca mama mea, care nici strada n-o putea traversa fără permisiunea tatălui meu.

Un curaj aparte

Eliberarea de frica de dezaprobare presupune a ști care valori și judecăți vă aparțin vouă și care v-au fost impuse din afară. Înseamnă a ști ce preț puneți pe voi înșivă și a avea apoi curajul să faceți față dezaprobării și să nu vă abateți de la propriile convingeri și dorințe.

Sarah a fost foarte încântată când a relatat cum a reușit exact acest lucru.

> Mi-ai cerut să mă gândesc la cele mai bune părți ale mele, iar în vârful listei am pus natura mea și faptul că ador provocările. Afacerea mea este modalitatea de a le hrăni pe amândouă și nu a trebuit să stau mult pe gânduri pentru a ști că trebuie să continui să o extind. Îl iubesc pe Frank, dar el nu este toată viața mea. I-am spus că, dacă am sta puțin și ne-am gândi la asta, ar înțelege că eu sunt o persoană mult mai agreabilă când sunt cu adevărat încântată de ceea ce fac. A mormăit și a bombănit puțin, dar eu am continuat să folosesc frazele nondefensive, iar el a văzut că nu aveam de gând să cedez. Acum s-a împăcat cu ideea. Am impresia că e Crăciunul!

Circumstanțele lui Eve au fost diferite de cele ale lui Sarah. Sarah avea o carieră de succes și o relație potențial solidă. Eve se confrunta cu multe necunoscute – și cu chinul refacerii vieții –, dar începea și ea să își potolească frica de dezaprobare.

> Am avut parte de toate vocile astea care nu mi-au dat pace atât timp: „Ești o jigodie fără suflet". „Ai inima de piatră." „Ce tâmpenie ai făcut." „Tot ce faci este o prostie." Dar n-am să-mi fac prea multe griji pentru ce crede lumea, pentru că ce cred oamenii din lumea asta poate fi destul de ciudat. Există oameni care cred că Holocaustul nu a existat niciodată!

De cealaltă parte a fricii de dezaprobare este libertatea de a vă imagina și de a crea o viață care să vă aparțină cu adevărat. Nu am să spun că este ușor, dar de fiecare dată

când luați în mâini frâiele propriei vieți, așa cum au făcut-o Sarah și Eve, faceți un pas uriaș către modelarea unei vieți ce reflectă ceea ce *voi* știți și *voi* credeți că este corect pentru voi – indiferent ce cred sau spun ceilalți. Când veți face asta, veți reuși să scăpați de dependența de aprobare.

Frica de furia altora

Michael s-a descurcat bine cu promisiunea de a lucra la furia lui, dar lui Liz nu i-a trebuit mult să vadă că el nu era singurul care trebuia să se ocupe de această emoție. Ea a spus:

> Acum două seri, s-a împiedicat de o jucărie lăsată de unul dintre copii pe jos și a început să înjure și să țipe. Eu eram în cealaltă cameră și el nici măcar nu țipa la mine, dar simplul sunet al vocii lui mi-a făcut inima să bată cu putere. El chiar a încercat să se schimbe, iar eu am crezut că totul va fi bine odată ce va reuși să își controleze furia, dar eu sunt încă prea sensibilă... Nu vreau să îmi trăiesc viața panicându-mă de fiecare dată când cineva ridică vocea.

Lui Liz nu îi era teamă că Michael o va agresa fizic. Desigur că au existat abuzuri verbale, dar ea a insistat că nu a existat niciodată nici măcar un indiciu că el ar merge mai departe. Așadar, ce declanșa în ea o reacție viscerală atât de puternică?

I-am pus trei întrebări:

1. De ce ți-e frică?
2. Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla?
3. Ce-ți imaginezi tu că s-ar putea întâmpla?

> Presupun că mă tem că el va pierde controlul și mă va călca în picioare. Este greu de explicat. Am sentimentul ăsta că am doi ani și sunt total neajutorată. Când el face o criză de furie, mă cuprinde așa, o febră nimicitoare, devoratoare...

Sunetul țipetelor lui Michael o transportă pe Liz înapoi în timp. Ea nu mai este un adult de 35 de ani; devine o fetiță care percepe doar pericole în vocea ridicată. Nu este deloc surprinzător, dat fiind că a crescut într-o familie instabilă, în care țipatul era semnul că trebuia să fugă și să se bage la adăpost. Dar asemenea multor ținte ale șantajului care se dau peste cap pentru a calma sau a evita furia, ea a amestecat mereu trecutul cu prezentul. I-am spus lui Liz că, la un moment dat, ar fi o idee bună să discute cu tatăl și cu fratele ei despre cât de speriată a fost cândva, dar deocamdată am vrut să se concentreze pe rezolvarea „derapajelor" lui Michael.

Nimeni nu ne învață cum să gestionăm furia altei persoane, majoritatea dintre noi având un repertoriu limitat de reacții. Primul lucru pe care trebuie să îl faceți cu o persoană care țipă este să alegeți un moment calm și să îi avertizați. Spuneți-i acelei persoane: „Nu sunt dispusă să te las să țipi la mine, iar data viitoare când o mai faci,

am să ies, pur și simplu, din cameră". Astfel, ați luat numaidecât o poziție fermă și ați devenit proactivi în avantajul vostru. Apoi trebuie să faceți întocmai cum ați spus data viitoare când se întâmplă, pentru ca persoana cealaltă să vă ia în serios.

Odată cu retragerea din zona de conflict, spuneți oricare din următoarele lucruri cu voce clară, puternică: „Oprește-te!" sau: „Gata!" sau, preferata mea, „Redu volumul!" Liz m-a privit uimită.

– Chiar pot face așa ceva? a întrebat.

– De ce nu? i-am spus eu. Ai permisiunea mea.

Ne imaginăm adesea că persoanele care țipă vor ajunge în punctul în care vor pierde controlul și vor apela la violență. (Dacă vă temeți cu adevărat că persoana cealaltă vă va face rău, nu trebuie să aveți o relație cu ea.) Dar cei mai mulți dintre noi ne-am imaginat rareori ce s-ar întâmpla, dacă am reacționa mai ferm, mai încrezător. Odată ce ieșiți din rolul de fetiță sau de băiețel speriat și vă comportați ca adultul care ați devenit, sunteți pe calea cea bună către înfrângerea fricii de supărarea sau de furia celorlalți care atrage după ea atâta supunere.

Rescrierea istoriei

Un exercițiu pe care l-am considerat neprețuit în ceea ce privește ajutarea celor care sunt ținta șantajului, ca să abordeze furia cu mai multă încredere, presupune derularea în minte a unui incident recent când ați cedat în fața cuiva, pentru că v-a fost frică.

Închideți ochii. Amintiți-vă cuvintele pe care le-au spus, ascultați ce ați spus voi și evocați amintirile – anxietatea, bătăile accelerate ale inimii, genunchii moi, imaginile catastrofice care v-au trecut prin minte când v-ați închipuit că furia se va transforma în agresiune fizică.

Acum reluați scena, dar de data asta, când vedeți furia celeilalte persoane escaladând, rescrieți scena. Spuneți clar și ferm: „Nu! Nu cedez! Încetează să mai insiști!" Repetați aceste fraze până când sunt convingătoare – majoritatea oamenilor încep foarte indecis. Ascultați cum sună cuvintele și simțiți cât de puternici sunteți, în comparație cu celălalt. Da, *puteți* spune asta, și da, cuvintele *chiar* vă dau putere.

Rescrieți oricâte scene de șantaj vreți, din viața voastră, de oricâte ori doriți, dând frâu liber imaginației, pentru a vedea cum e să-ți revendici puterea personală. E deosebit de important să faceți acest exercițiu dacă ați avut de a face cu oameni răzbunători, pentru că sunt foarte înspăimântători. În cazul lor, frica este *modus operandi*.

Jucați rolul șantajistului

– Unul dintre motivele pentru care îmi este așa de frică de furia altora, mi-a spus Liz,

este că atunci când simt că este îndreptată înspre mine, este ca și cum persoana din spatele ei pur și simplu dispare. Michael nu mai există – există doar explozia aceea de țipete.

Am rugat-o pe Liz să intre în rolul „Urlătorului“ și să îl imite în fața mea pe Michael când este maxim de înfuriat.

– Glumești, nu? a spus ea. Nu pot face asta.

– Lasă conștiința de sine deoparte și încearcă, am spus eu. S-ar putea petrece niște lucruri interesante. Poți avea o revelație dacă intri în pielea șantajistului pentru câteva minute.

Liz a început ezitant, dar a ajuns să îi placă ideea și s-a lansat într-o aproximare a lui Michael pe picior de război.

> Dacă tu crezi că-mi întorci spatele și pleci, nici nu știi ce te așteaptă! Îți spun eu că n-ai să destrami familia asta și, dacă încerci, am să te fac să regreți! N-ai să vezi un sfanț și n-am să te las să iei copiii! Auzi ce-ți spun?

Când Liz s-a oprit, a rămas foarte tăcută o clipă. Apoi a spus:

> A fost cel mai ciudat lucru. Nu m-am simțit deloc puternică spunând lucrurile astea. M-am simțit speriată și aproape neajutorată, ca și cum cineva încerca să îmi ia ceva ce-mi doream mult, și singurul mod în care mă puteam abține de la plâns era să țip și să urlu. M-am simțit ca un copil care face o criză de isterie – nu găseam cuvintele potrivite pe care să le rostesc, așa că am făcut mult zgomot.

Dacă șantajistul din viața voastră își exprimă furia tăcut, încercați să vă bosumflați, să vă retrageți în voi și intrați pe frecvența celor ce se petrec în interiorul vostru. Vedeți dacă puteți aprecia cât de frică vă este de furie și cât de incapabili vă simțiți.

Indiferent ce fel de furie portretizați, veți vedea că persoana pe care ați perceput-o drept puternică și stăpână pe situație este, de fapt, un fel de laș emoțional – asta înseamnă acțiunea de hărțuire, de intimidare. Oamenii încrezători, siguri, nu au nevoie să fie autoritari cu ceilalți pentru a obține ce vor sau pentru a dovedi ce puternici sunt ei. Poate că știți asta la nivel intelectual, dar „devenind“ acea persoană veți putea trăi această conștientizare fizic și emoțional în același timp.

Este o conștientizare care vă poate ajuta mult să faceți față furiei altora, fie că decideți, până la urmă, să continuați relația cu persoana în cauză ori nu. Răzbunătorii zgomotoși, furioși și bosumflații pasiv-agresivi sunt, de fapt, speriați ca niște copilași, în interiorul lor. Asta nu le face comportamentul cumva mai puțin inacceptabil, dar îl poate face mai puțin înspăimântător.

Frica de schimbare

Nimănui nu îi place să facă schimbări majore. Ceea ce este familiar este confortabil și, deși ne poate face nefericiți, măcar știm ce se așteaptă de la noi și ce să așteptăm noi

de la ceilalți.

Maria a fost fermă în decizia ei de a-l părăsi pe Jay, dar era îngrozită de ce o astepta.

> Mi-e frică, Susan. Mi-e frică să fiu din nou femeie divorțată. Mi-e frică de durere și de tristețe. Mi-e frică de incertitudine. Mi-e frică să o iau iar de la capăt. Mi-e teamă că nu voi ști cum să-mi fac copiii să se simtă în siguranță când o să fim doar eu și ei. Mi-e frică de ce-o să creadă lumea – că am eșuat, că am avut totul și i-am dat cu piciorul. Sunt atât de tentată să amân divorțul și să mă întorc la familiara mea nefericire – măcar pe-asta știu cum s-o fac.

Maria putea juca rolul atribuit, de soție și de mamă supusă, ca un profesionist și știa cum să se comporte în contextul situațiilor cunoscute. Dar acel confort era, desigur, problema – era greu să renunțe la el. De îndată ce ne gândim să facem orice fel de schimbare, aproape toți simțim un anumit nivel de panică. Și exact din această panică se alimentează majoritatea șantajiștilor distructivi. Așa că rămânem la vechile noastre tipare și ne agățăm adesea de relații și de situații nocive, pentru a domoli anxietatea și nesiguranța care amenință să ne copleșească.

I-am spus Mariei că eu am rămas într-o căsnicie nefericită mulți ani mai mult decât ar fi trebuit pentru că îmi fusese frică de toate acele lucruri de care îi era și ei frică.

– Mă ajută mult să știu asta, mi-a spus, și mă ajută să știu că nu sunt vreo nebună sau ciudată pentru că simt astfel.

Frica de schimbare este universală, iar șantajiștii exploatează adesea această frică prin afirmații de genul:

- Vei fi foarte singur(-ă) fără mine.
- O să-ți pară rău, dar va fi prea târziu.
- Viața nu este foarte bună pentru cei singuri.
- Cum le poți face asta copiilor?
- Pur și simplu, nu gândești limpede – nu știi ce vrei.
- Uită-te la toți divorțații nefericiți care există.

Este perfect în regulă să le faceți cunoscute temerile voastre, dar când faceți asta, reiterați, de asemenea, hotărârea de a schimba lucrurile. Spuneți ceva de genul: „Poate ai dreptate și știu și eu că nu va fi ușor, dar tot am să divorțez“. Sau, dacă este un alt gen de relație, ați putea spune: „Îți apreciez grija“ – atât, și nimic mai mult. Dacă ceilalți insistă cu zugrăvirea unui viitor în care v-ați osândit singuri, întoarceți-vă la comunicarea nondefensivă și spuneți: „Prefer să nu mai discut despre asta“. Nu uitați: *Aveți același drept ca și ei să vorbiți sau să nu vorbiți despre ceva!*

Când decideți să plecați sau să vă eliberați de o persoană importantă din viața voastră, intrați într-o stare de criză – o perioadă de intensă revoltă emoțională și de

incertitudini. Dar criza nu este doar un moment al pericolului. Gestionată inteligent și curajos, criza este, de asemenea, o minunată ocazie de dezvoltare personală și de viață mai bună.

Aceasta este o perioadă propice găsirii unui seminar sau unui grup cu oameni în situații similare. Pentru a găsi așa ceva, rugați-vă, mai întâi, prietenii și cei cu care vă simțiți în largul vostru să vă recomande programe despre care știți că au funcționat pentru ei. Există colegii și universități de stat care au multe programe serale pentru adulți, iar bisericile și sinagogile au format multe grupuri de sprijin, deschise publicului. Organizațiile și centrele pentru femei au, și ele, multe resurse, în plus, puteți apela la asociațiile psihologilor pentru recomandări. Nu trebuie să vă luptați singuri cu greutățile. Trebuie să fiți siguri, însă, că în grupul căruia v-ați alăturat oamenii lucrează la schimbare și nu stau, pur și simplu, și spun „Vai, ce îngrozitor" sau deapănă povești de război. Există o minunată energie vindecătoare ce emană din oamenii ce se susțin între ei la greu și colaborează pentru refacerea încrederii, astfel încât schimbarea să poată deveni o provocare, și nu un dușman.

Frica de abandon

Frica de abandon poate fi mama tuturor fricilor. Unii experți consideră că este înscrisă în gena noastră și că este punctul extrem al tuturor fricilor noastre legate de relații, inclusiv al fricii de dezaprobare și al celei de furia altora. Personal nu cred că este important dacă este o frică instinctivă sau dobândită, sau o combinație a celor două. Ideea este că o simțim cu toții. Unii oameni îi fac față destul de bine, dar pentru alții această frică este profundă. Când frica de abandon ne determină să capitulăm în mod repetat împotriva propriilor interese, este ca și cum am spune: „Voi face orice – doar să nu mă părăsești".

Lynn s-a liniștit enorm când Jeff a fost de acord să nu o părăsească în timpul unei dispute în urma căreia a plecat fără să îi spună unde și pentru cât timp. Dar frica ei de abandon, care o dominase mulți ani, nu a dispărut peste noapte.

> Este o chestie care nu-mi dă pace. Dacă cineva se supără pe mine, știu că va sfârși prin a mă părăsi, așa că fac ce îmi cere. Știu că procedez ca o lașă, dar nu-mi pasă.

Este un salt mare și nu prea logic de la „Te înfurii pe mine" la „Ai să mă lași singură pentru totdeauna", dar gândirea negativă *nu este* logică, putând escalada cu ușurință, transformând o simplă ceartă în primul pas înspre abis.

Dacă, asemenea lui Lynn, sunteți atrași într-un vârtej de gânduri funeste, una dintre cele mai bune modalități de a scăpa este să limitați activ cantitatea de timp și de atenție acordată lor.

Opriți gândurile negre

Pentru săptămâna care urmează, aș dori să vă rezervați niște timp pentru a vă concentra asupra gândurilor negative de abandon. Sunteți liberi să deschideți supapa apocalipsei și să lăsați imaginile înspăimântătoare să se reverse. Dar există o chichiță: trebuie să programați cronometrul la cinci minute și să limitați gândirea negativă doar la acest interval.

Trebuie să faceți asta numai o dată pe zi. Gândiți-vă că este un interval de agitare și de îngrijorare. Când au trecut cele cinci minute, spuneți-le gândurilor voastre, așa cum ați face-o cu orice invitat nepoftit, că trebuie să plece. Dacă revin în cursul zilei, spuneți-le că timpul le-a expirat și că vă vedeți a doua zi. Reduceți intervalul de timp în fiecare zi, până când, în a cincea zi, veți rămâne cu doar un minut. Știu că pare simplist, dar nu uitați: sentimentele sunt declanșate de gânduri, oricât de trecător. Ne energizăm temerile alimentându-le mereu cu atenție mentală. Această tehnică de întrerupere a gândurilor vă permite să întrerupeți ciclul gând/sentiment/comportament la sursă și să redobândiți controlul.

Gaura neagră

Stoparea gândurilor negre timp de o săptămână a ajutat-o pe Lynn să iasă din vrie, dar încă nu se confruntase cu ceea ce ea numea „gaura neagră", locul acela în care ar fi căzut – fără să mai poată ieși vreodată – dacă Jeff ar fi părăsit-o. Lynn nu a fost prima persoană care a folosit acel termen. L-am auzit de multe ori de la oameni îngroziți de abandon. Pare să fie un iad imaginat universal.

Gaura neagră fusese o imagine pentru Lynn de când se știa. Era intim familiarizată cu groaza din jurul acestei găuri și nu dorea să treacă pragul și să intre. Dar, așa cum i-am spus, asta trebuia să facă.

– Nu știu dacă pot, a spus ea, ezitant.

– Dacă nu azi, când? am întrebat-o eu. Vreau să mă iei de mână și să intri în gaura neagră cu mine. Ce vezi?

– Este întuneric și foarte frig. Nu sunt oameni. Doar izolare, fără cineva cu care să vorbești. Sunt complet ruptă. Zilele sunt atât de lungi fără companie... Pereții mă apasă... Nimeni nu mă iubește, nimănui nu-i pasă de mine, nimeni nu știe măcar că exist.

Cine nu ar alege să capituleze când singura alternativă pare să fie căderea în starea sumbră, deprimantă, descrisă de Lynn? Și cât de vulnerabil la manipulare ești, dacă supraviețuirea ta emoțională depinde de o persoană?

– OK, i-am spus lui Lynn, m-ai adus aici. Acum vreau să găsești o ieșire.

– Da, vezi să nu, a spus Lynn. Am să agit bagheta magică și teroarea va dispărea.

– Poți ieși de aici, să știi.

– Doar Jeff mă poate scoate de aici, a spus ea.

– Nu – trebuie să faci asta singură, altfel nu înseamnă nimic. Nu pun la îndoială

cât înseamnă Jeff pentru tine, dar el este doar unul dintre elementele care îți îmbogățesc viața. Haide să începem cu un strop de gândire pozitivă. Care este opusul găurii negre, pentru tine?

Lynn a închis ochii.

– Mă gândesc la ceilalți oameni din viața mea la care țin – părinții mei, prietenii, niște persoane foarte drăguțe de la serviciu... la ce-mi place să fac – stai, îmi amintesc de o zi anume. Am cam 12 ani și tata mi-a cumpărat primul cal – un superb exemplar auriu cu coada și coama albe. Nu mi-a venit să cred! Era doar al meu. Îmi amintesc mirosul fânului, soarele pe chipul meu... Cred că atunci am fost cea mai fericită cu putință!

– Și te poți întoarce în locul acela de câte ori simți că te panichezi, i-am spus. Poți regăsi toată plăcerea senzorială și bucuria de câte ori vrei. Și poți avea alte zile ca aceea. Ai un soț și alți oameni care te iubesc, o carieră de succes, capacitatea de a simți lucruri profund. Ce daruri minunate! Vezi, ai găsit singură ieșirea din gaura neagră!

Vizualizarea făcută de Lynn este ceva ce putem face toți când suntem înspăimântați. Așezați-vă, închideți ochii și inspirați adânc de patru, cinci ori. Acum amintiți-vă una dintre cele mai frumoase zile din viața voastră. Poate fi o zi din copilărie, când nu aveați nici o grijă. Sau poate veți dori să vă întoarceți într-un loc frumos pe care l-ați vizitat, unde toate simțurile erau treze, absorbind romantismul și frumusețea celor ce vă înconjurau. Umpleți-vă mintea și trupul cu acea zi, cu imaginile și sunetele, cu felul în care se simțea aerul, parfumul florilor sau al ierbii proaspăt cosite. Trăiți la maximum acea zi până când amintirile vă liniștesc. Nu uitați că puteți folosi mereu această metodă a vizualizării pentru a lumina gaura neagră.

Frica de abandon pe care o simțim în relațiile de dragoste este versiunea adultă a fricii de abandon pe care am simțit-o copii fiind, când nu puteam supraviețui dacă eram lăsați singuri. Din păcate, mulți adulți continuă să creadă că vor avea parte de un fel de moarte psihologică, dacă o persoană de care sunt legați îi părăsește. Dar gaura neagră există doar în imaginație. Este o minciună care maschează adevărul.

Oamenii și experiențele vesele și prețioase care ne hrănesc tind să ne părăsească atunci când suntem speriați. Dar ele sunt la îndemâna noastră, și în realitate, și prin intermediul memoriei și al imaginației. Dacă frica este ca un fluviu negru ce ne străbate, putem crea pietre pe care să pășim prin întuneric, ca să ajungem pe malul celălalt.

Deconectarea butonului obligație

Mi-aș dori ca cineva să stabilească niște categorii de obligație așa cum guvernul ne stabilește categoriile de impozite la stat. Nu ne-ar fi viața mai simplă, dacă am avea o formulă pentru a vedea cât le datorăm celorlalți, în loc să trebuiască să ne luptăm

constant cu această dilemă, de unii singuri? Nu ar fi grozav, dacă ar fi indicații clare prin care să înțelegem când am dat prea mult și când insuficient, să înțelegem când a da ajută și când este dăunător sau să determinăm balanța între obligațiile față de ceilalți și obligațiile foarte reale și vital de importante față de noi înșine?

Nu ne naștem cu un concept al obligației. O învățăm de la părinții noștri, de la școală, din religie și politică și din cultură, în general. Și, pentru a complica lucrurile și mai mult, suntem bombardați cu noi reguli tot timpul. Timp de mulți ani, sacrificiul și altruismul au fost considerate folositoare. Apoi a venit „Generația Eu“, cu mantra „Fă ce-ți place“. Și pendulul s-a legănat înapoi spre un gen de relaționare mai încărcată de compasiune și de milă față de semeni. Nu-i de mirare că suntem derutați.

Nu este ușor să identificăm când am ajuns la convingerile despre obligație pe care ni le-am însușit. Iar pe termen lung, nu contează. Ceea ce contează este că le aveți – iar unele dintre ele v-ar putea face vulnerabili la șantaj. Dacă acționați din convingerea că nevoile tuturor celorlalți sunt în mod automat mai importante decât ale voastre și dacă ați ajuns să vă puneți în mod obișnuit pe ultimul loc, în orice relație, până vă extenuați fizic, mental, emoțional, spiritual și financiar, ar fi timpul să examinați – și să schimbați – aceste convingeri.

Unde scrie asta?

Una dintre cele mai bune modalități de a începe să transformați unele dintre convingerile pe care le aveți despre obligațiile care vă fac să aveți resentimente și să vă simțiți stresați este să le vedeți în alb și negru. Apoi puteți începe să puneți la îndoială.

Începeți prin a face o listă cu ce așteaptă alte persoane de la voi. Iată câteva sugestii de la care să porniți:

______________________ [numele] crede/se așteaptă/are pretenția ca eu:

- Să las totul baltă și să îl/o ajut.
- Să vin într-un suflet când mă cheamă.
- Să am grijă de el/ea fizic/emoțional/financiar.
- Să îi ascult problemele, indiferent cum mă simt.
- Să îl/o scot mereu din probleme.
- Să îmi pun munca, interesele, prietenii și activitățile pe ultimul loc.
- Să nu îl/o părăsesc niciodată, chiar dacă mă face nefericit(-ă).

Acum, rescrieți fiecare afirmație precedând-o de fraza „UNDE SCRIE CĂ“, scrisă cu majuscule. Observați cât de diferit sună, arată și se simte: „UNDE SCRIE CĂ nu am voie să mă bucur de vacanță, pentru că trebuie să fiu cu familia soțului meu?“ față de: „Soțul meu se așteaptă să mergem mereu la ai lui, să ne petrecem vacanța“. UNDE SCRIE CĂ nevoile tuturor celorlalți sunt mai importante decât ale voastre? UNDE SCRIE CĂ ar trebui să vă sacrificați binele pentru a avea grijă de un părinte dificil,

care este perfect capabil să aibă grijă de el însuși? UNDE SCRIE ASTA? Aceste reguli aparent imuabile, care vă împiedică să vă tratați măcar pe jumătate la fel de bine cum îi tratați voi pe alții, nu sunt dăltuite în piatră. Ele există doar în sistemul de convingeri care v-a fost tatuat în creier despre cum ar trebui să vă comportați în lume.

Comutarea sentinței

Karen a renunțat cu greu la litania de autoflagelare adânc înrădăcinată „Îi-datorez-fiicei-mele-tot-ce-își-dorește- pentru-că-a-trecut-prin-atâtea-și-este-numai-vina-mea". A trebuit să își confrunte sentimentele de obligație la nivel emoțional și intelectual în egală măsură.

Karen a fost și judecător, și juriu și s-a autocondamnat la „închisoarea obligației" pentru o crimă pe care nici măcar nu a comis-o – accidentul de mașină în care a murit soțul ei. Am rugat-o să caute cuvântul *accident* în dicționarul din biroul meu.

– Înseamnă „neprevăzut, neașteptat și..." Aici s-a oprit pentru o clipă și am văzut cum i se umplu ochii de lacrimi. Și *neintenționat*!

– Exact, am spus eu. *Neintenționat*. Am rugat-o să repete cuvântul des. Ea nu dorise să se întâmple ceea ce se întâmplase, nu plănuise asta și nu avea nici o legătură cu evenimentul. I-am spus că, exceptând anumiți ucigași care primesc închisoare pe viață fără posibilitatea eliberării condiționate, toți condamnații ies din închisoare mai devreme sau mai târziu. Cum de ea era încă acolo?

Știam despre bogata viață spirituală a lui Karen. Participa cu regularitate la întâlnirile alcoolicilor anonimi, că mergea adesea în tabere de meditație, că practica avid yoga și meditația zi de zi. Și totuși Karen nu putuse trece pragul iertării de sine.

Am rugat-o să invoce un personaj care să aibă puterea de-a o elibera din închisoarea obligației, un personaj pe care îl putea juca într-o piesă cu ea însăși.

– Păi... Nu cred că m-aș simți confortabil să Îl joc pe Dumnezeu, dar cred că am un înger păzitor – l-aș putea juca pe acesta.

– Perfect, am spus. Fii îngerul tău păzitor. Așaz-o pe Karen pe scaunul gol și scoate-o din această închisoare nenorocită pentru totdeauna! Și vreau să începi prin a spune „Te iert".

Lacrimile care umpluseră ochii lui Karen i s-au rostogolit pe obraji.

> Te iert, Karen. Nu ai avut nici o legătură cu moartea lui Pete. A fost un accident. Ai fost o mamă bună, ai fost protectoare și iubitoare cu ambii tăi copii, ai fost o fiică bună, o soră medicală minunată. Îți pasă cu adevărat de ceilalți – a venit vremea să te ocupi și de tine. Te iert, scumpo – te iert, te iert.

Acestea erau lucruri pe care Karen nu putuse să și le spună, dar trecând în rolul îngerului ei păzitor, și-a putut oferi validarea și eliberarea de care avea nevoie cu atâta disperare. Vă îndemn să încercați acest exercițiu. Dacă acest concept al îngerului

păzitor nu funcționează pentru voi, o puteți face jucând rolul oricărei persoane sincer iubitoare din viața voastră. Important este să vă concentrați pe punctul în care v-ați împotmolit în închisoarea obligației și să vă eliberați de acolo.

Acea ședință a fost un adevărat punct de cotitură pentru Karen. La finalul orei, ea a spus:

– Deci, UNDE SCRIE că trebuie să îmi lichidez fondurile de pensie pentru că fiica mea trebuie să aibă o casă acum?

I-am zis lui Karen că, în opinia mea, era în regulă dacă dorea să o ajute pe Melanie financiar atâta vreme cât putea cu adevărat să o facă și o făcea din dragoste și generozitate, și nu de teama represaliilor din partea fiicei ei. A recunoscut că suma de 5 000 de dolari pe care o dorea Melanie era prea mare pentru posibilitățile ei din acel moment, dar că nu ar fi fost o problemă să îi dea 1 500 de dolari.

– Și dacă Melanie comentează? am întrebat-o.

Karen a zâmbit și a inspirat adânc.

– Păi... a mai comentat și înainte și sunt sigură că va comenta din nou și în viitor. Îi voi spune pur și simplu că atâta pot și că, dacă vrea să se înfurie pe cineva, să se înfurie pe Susan – ea e de vină pentru schimbările pe care le-am făcut.

Oamenii cresc și evoluează, dar uneori convingerile lor nu se transformă odată cu ei. Asemenea lui Karen, aveți dreptul la viață după codurile și convingerile pe care le acceptați de bunăvoie ca adult în locul celor pe care vi le-ați însușit automat și fără comentarii în trecut.

Cât de mult puteți oferi?

Eve știa că trebuia să îl părăsească pe Elliot, dar toate elementele FOG o imobilizau.

> El are atât de mare nevoie de mine. Fac totul pentru el. Și îi datorez atât de mult. Pur și simplu, nu pot ieși pe ușă!

Această adorabilă și talentată tânără femeie renunțase la atât de mult din ea însăși, pentru a avea grijă de Elliot, încât trăia într-o supraîncărcare emoțională, practic cu nimic în contul ei psihologic. Rupsese legăturile cu toți prietenii, nu se distra, nu avea activități care să îi facă plăcere, renunțase la toate aspirațiile din carieră, în favoarea aspirațiilor lui, și își redusese lumea la un peticel.

Cu cât ai resurse mai multe, cu atât poți oferi mai mult. Simplu ca bună ziua! Dacă aveți multe lucruri în viață – oameni pe care îi iubiți și care vă iubesc, satisfacție emoțională și profesională, prieteni, distracție, destui bani –, probabil că puteți oferi foarte mult fără a vă afecta binele personal. În schimb, dacă treceți printr-un divorț, aveți probleme la serviciu și trăiți de azi pe mâine, va fi mult mai greu să investiți mult timp și energie în satisfacerea dorințelor altora. Este o lecție dură, dar adevărul este că nu poți salva pe nimeni de la înec dacă abia știi să te ții la suprafața apei.

Butonul vinovăție

Sentimentul de vinovăție își trage mare parte din puterea cu care ne domină din faptul că pentru majoritatea dintre noi este foarte dificil să deosebim vinovăția justificată de cea nemeritată. Noi credem că, dacă ne simțim vinovați, este întotdeauna pentru că am făcut ceva rău.

Euforia lui Allen, când a reușit să discute calm cu Jo și să îi propună un plan pentru călătoria de afaceri, a durat doar cinci minute. Aproape imediat, s-a trezit prins între convingerea că făcea ceea ce se cuvenea și sentimentul deosebit de incomod că realiza o schimbare atât de importantă în relația cu soția sa.

> Știu că Jo a fost de acord să rămână acasă și nu a părut prea deranjată, dar eu mă simt al naibii de vinovat. Îmi tot vine în cap imaginea ei singură în casă, ghemuită pe sofa în fața televizorului, plângând și tresărind la fiecare zgomot pe care îl aude. Vinovăția nu apare din nimic, Susan. Eu sunt în multe feluri, dar nu sunt bărbatul căruia să-i placă să-și vadă soția suferind.

I-am spus lui Allen că, răspunzând la câteva întrebări, va putea numaidecât estima dacă vinovăția lui era justificată sau exagerată, pentru situația dată. L-am întrebat:

- Ce ai făcut sau vrei să faci este malițios?
- Ce ai făcut sau vrei să faci este crud?
- Ce ai făcut sau vrei să faci este abuziv?
- Ce ai făcut sau vrei să faci este ofensator, denigrator sau scandalos?
- Ce ai făcut sau vrei să faci este nociv pentru binele celeilalte persoane?

Dacă răspundeți afirmativ la oricare dintre întrebări, vinovăția pe care o simțiți este justificată atât timp cât creează sentimente de remușcare, și nu de ură personală. Respectarea integrității înseamnă asumarea responsabilității pentru comportamentul vostru și revizuirea acestuia. Nu înseamnă că sunteți niște monștri, moral vorbind.

Dar dacă, asemenea lui Allen, faceți ceva sănătos pentru voi înșivă și nu încercați să răniți sau să denigrați cealaltă persoană, atunci vinovăția este nejustificată și trebuie confruntată. Dacă nu o confruntăm, vinovăția exagerată poate prinde rădăcini atât de adânci, încât devine ca tapetul – fundalul vieții noastre cotidiene.

Allen a răspuns nu la toate întrebările, dar a continuat să fie plin de ambivalență când a plecat în călătoria de afaceri la San Francisco fără Jo.

> Prima noapte a fost cea mai grea. Exact așa cum m-am temult, ea a plâns telefon când am vorbit în seara aceea. Primul meu impuls a fost să îi dau o mulțime de sugestii despre ce ar fi putut ea să facă – să se vadă cu prietenii, să iasă în oraș, să-și viziteze familia –, dar mi-am dat seama că n-o puteam ajuta decât dacă nu-i mai spuneam ce să facă și o lăsam să își dea seama singură. Așa că i-am spus că mi-era dor de ea, că totul era bine la mine și voi vorbi cu ea a doua seară.

A doua zi a fost pentru mine un moment crucial. Când am sunat-o, ea nu a răspuns. M-am îngrijorat, așa că am lăsat un mesaj, iar când m-a sunat înapoi mi-a spus că fusese la un film cu prietena ei, Linda. Părea foarte în regulă, de parcă toată îngrijorarea mea fusese în zadar. I-a mers când așa, când așa în acea săptămână, dar și-a găsit preocupări și s-a descurcat foarte bine. Nu spun că a fost ușor, dar am trecut amândoi cu bine. Iar data viitoare va fi mult mai ușor.

Folosiți întrebările din lista mea anterioară pentru a vă ajuta de câte ori simțiți că sentimentul vostru de vinovăție, la fel ca în cazul lui Allen, este mult disproporționat față de evenimentul care îl declanșează. O conștiință sănătoasă va crea cantitatea de vinovăție care este proporțională cu fapta. *Ar trebui* să simțiți vinovăție dacă vă culcați cu soțul celei mai bune prietene, iar întrebările cu siguranță că nu vor lăsa nepedepsite actele criminale. Dar nu meritați să vă simțiți vinovați pentru că ați ars pâinea prăjită sau ați propus un film care se dovedește a fi foarte prost. Și cu certitudine nu pentru că vreți să faceți ceva pentru a vă îmbogăți viața – chiar dacă persoana cealaltă nu este de acord.

Opțiuni, nu fapte

Oamenii din viața noastră care apelează la șantaj sentimental nu fac discriminări când vine vorba de vinovăție. Ei vor pune în cârca noastră la fel de multă vinovăție atât pentru faptele mici, cât și pentru cele majore. Și vai, cât de binevoitori deschidem noi ușile și lăsăm acest sentiment să intre!

Leigh îi spusese mamei ei cât de rău îi făcea comparația negativă cu verișoara ei, iar mama ei a părut receptivă. Dar năravul din fire n-are lecuire, iar când mama ei a vrut ceva ce Leigh i-a refuzat, s-a folosit de o altă formă de presiune.

A vrut să merg cu ea la San Diego la sfârșit de săptămână ca să-i facă o vizită fratelui meu și familiei acestuia, dar eu am o întâlnire și bilete la teatru și nu am cum. I-am spus că este fată mare și că poate să ajungă acolo și singură. Știu că a fost răutăcios din partea mea, dar i-am sugerat să meargă cu Caroline. Ei bine, nu a început cu comparația negativă, dar a spus următoarele: „Presupun că ești mult prea ocupată ca să petreci timp cu mine – ești atât de prinsă cu viața ta că nu-ți mai pasă de nimeni altcineva. Nu-mi vine să cred că ai ajuns așa!“ Știu că este manipulativ și că face pe martira, dar la naiba, tot vinovată mă simt – nu la fel de mult ca înainte, dar mai mult decât aș vrea. M-am jucat chiar și cu ideea de a-mi anula întâlnirea și de a renunța la bilete – dar nu am făcut-o, așa că presupun că este un progres.

Bineînțeles că a fost un progres. În ciuda presiunii, Leigh își schimbase comportamentul și, asemenea multora dintre noi, nu a crezut destul de mult în ea pentru că s-a așteptat ca sentimentele ei să se transforme la fel de repede. Un lucru pe care l-ar fi putut face, pentru a grăbi reducerea sentimentului nefondat de vinovăție,

ar fi fost să învețe să separe etichetele negative ale mamei ei, de fapte.

I-am spus lui Leigh să aducă o listă cu cele mai critice apelative adresate de mama ei de-a lungul anilor, când fusese supărată pe ea. Am preconizat că etichetele ei vor fi, probabil, cunoscute multora dintre cei care sunt ținte ale șantajului sentimental.

- Indiferentă
- Egoistă
- Nepăsătoare
- Stângace
- Încăpățânată
- Rea
- Absurdă
- Obraznică

Bețele și pietrele ne pot, fără îndoială, rupe oasele, iar apelativele de acest gen, venite de la cineva apropiat, ne *pot* răni. Dar aceste etichete nu sunt *adevărul*. Sunt *opiniile* altcuiva. Adesea îi vedem pe șantajiștii noștri învăluiți într-o aură de înțelepciune. Ei ne cunosc mai bine decât ne cunoaștem noi, așa ne spunem, iar când ne definesc în moduri negative credem, adesea, prea repede aceste definiții ale noastre, mai ales dacă ele se aseamănă cu ce am auzit în trecut de la alții. Astfel, transformăm opinia altcuiva în adevăr. „*Ești* egoistă“ se transformă, în mintea noastră, în „*Sunt* egoistă“. Este la fel ca atunci când un copil căruia i se spune „Ești rău“ interiorizează acest mesaj drept „*Sunt* rău“.

Pentru a o ajuta pe Leigh să separe realitatea de ficțiune, am pus-o să ia lista și să scrie în dreptul fiecărui element fraza „OPINIE, NU ADEVĂR!“, cu majuscule. Astfel, lista ei a arătat după cum urmează:

- Indiferentă: OPINIE, NU ADEVĂR!
- Egoistă: OPINIE, NU ADEVĂR!
- Nepăsătoare: OPINIE, NU ADEVĂR!
- Stângace: OPINIE, NU ADEVĂR!
- Încăpățânată: OPINIE, NU ADEVĂR!
- Rea: OPINIE, NU ADEVĂR!
- Absurdă: OPINIE, NU ADEVĂR!
- Obraznică: OPINIE, NU ADEVĂR!

Sunt sigură că ați prins ideea. Este important să vă însușiți acest concept.

Uneori, *suntem*, desigur, indiferenți și nepăsători, fiind important să analizăm validitatea etichetei puse de cealaltă persoană. Întrebările la care l-am pus pe Allen să răspundă vă vor ajuta să faceți asta. Dar în majoritatea situațiilor în care vă confruntați cu șantaj sentimental, apelativele șantajiștilor sunt închipuite, părtinitoare

și menite să servească propriilor scopuri. Acest lucru este deosebit de greu de văzut dacă șantajistul este un părinte, ca în cazul lui Leigh, pentru că ne petrecem anii de început de viață crezând că părinții au întotdeauna dreptate. Dar, așa cum ați văzut în mod repetat în această carte, șantajiștii operează mânați de propriile frici și frustrări, adesea lucrurile de care vă acuză fiind, de fapt, caracteristicile și comportamentele prin care se evidențiază ei înșiși. Ei au *proiectat* aceste cusururi asupra voastră așteptându-se să le preluați. Haideți să le trimitem înapoi!

A se returna expeditorului

Inconștientul este foarte atent la ritualurile și la ceremoniile simbolice. Una dintre cele mai interesante părți ale activității mele a fost crearea unor ritualuri simple care să îi ajute pe clienți să își confrunte demonii în moduri noi și interesante. Iată unul pentru cazul sentimentului de vinovăție care poate ajuta mult la deconectarea acestui buton roșu.

Căutați o cutie mică cu capac, o cutie de pantofi, de exemplu. Aceasta va fi Cutia cu vinovăție. Zi de zi, timp de o săptămână, notați pe o hârtie afirmațiile sau apelativele care vă induc sentimentul de vinovăție, folosite de cineva pentru a vă presa și despre care știți că sunt necinstite și manipulative. Scrieți-le pe câte o bucată de hârtie, separat, și puneți-le în cutie.

La sfârșitul săptămânii, ambalați cutia, ca și cum ați duce-o la poștă, scrieți în colțul din stânga-sus adresa traficantului/traficanților de vinovăție și numele și adresa personală, în centru. Cu litere mari, de preferat roșii, scrieți: „A SE RETURNA EXPEDITORULUI", în diagonală, pe fața cutiei. Apoi, într-un mod cât vreți voi de ceremonios, debarasați-vă de cutie așa cum vă convine cel mai bine. O puteți îngropa în curte, o puteți arde și apoi să împrăștiați cenușa, o puteți arunca la tomberon sau o puteți strivi sub roțile mașinii. Ideea este să încetați să mai acceptați livrarea vinovăției care nu vă aparține. Nu este a voastră! N-o lăsați să intre!

Model de intervenție paradoxală

În ciuda tuturor demonilor care trăgeau de ea, Eve a găsit totuși curajul să îl părăsească pe Elliot, în cel mai empatic mod cu putință. A stabilit o dată anume când să plece și a rămas până când i-a găsit o asistentă personală, care să preia mare parte din munca pe care o făcuse ea pentru el. I-a informat, de asemenea, familia despre cât de deprimat era și i-a determinat pe unii membri ai acesteia să rămână în legătură strânsă cu el și să încerce să-l convingă să apeleze la ajutor profesional.

Dar am știut că Eve nu avea să renunțe cu ușurință la muntele de vinovăție nejustificată, chiar dacă făcuse progrese uriașe. S-a mutat temporar cu mama ei, lucru care a funcționat foarte bine, și a încercat să își găsească de lucru. Dar de fiecare dată când Elliot o suna și făcea o criză la telefon, ea era aruncată din nou în ceață.

Am pus un scaun gol în fața lui Eve și am rugat-o să își imagineze că pe el șade

Elliot. Apoi am rugat-o să îngenuncheze în fața scaunului și să spună: „Știu că nu te descurci fără mine, așa că am să-ți fiu mereu alături. Mă întorc și nu am să te mai părăsesc niciodată. Am să îmi abandonez toate visurile, aspirațiile, viața însăși pentru tine. Nu am să cer nimic pentru mine. Voi avea grijă de tine pentru totdeauna."

Eve m-a privit de parcă aș fi fost nebună.

– Glumești? a întrebat ea mirată. N-aș spune niciodată așa ceva!

– Fă-mi pe plac, am spus.

Fără tragere de inimă, Eve a făcut ce am rugat-o. Pe la jumătate s-a oprit și a spus:

– Stai puțin! Mă simt ridicol. Știu că sunt ușor de fraierit, dar nu sunt o idioată! Nu mă întorc! Vreau să am o viață! Nu eu l-am făcut așa cum e – de ce ar trebui eu să-l repar?

Acest gen de tehnică se numește, în psihoterapie, intervenție paradoxală. Un paradox este o contradicție și se referă la ceva ce poate părea absurd sau ridicol la suprafață, dar care se dovedește, de fapt, a conține unele adevăruri fundamentale. Terapia prin intervenție paradoxală este minunat de eficientă. Așa cum am văzut, spiritul lui Eve a fost activat de absurditatea lucrului pe care i l-am cerut să-l rostească, și ea s-a revoltat. Chiar dacă nu i-a spus efectiv acele cuvinte lui Elliot, până recent, comportamentul ei le transmisese, în locul vorbelor. Paradoxul a făcut ca vinovăția ei să ajungă la o extremă ridicolă, ea văzând cât de nejustificată era. Odată ce a făcut asta, a fost pe calea cea bună, spre eliberare.

Câteva săptămâni mai târziu, Eve a anunțat că își găsise o slujbă de începător într-o agenție de publicitate. Părea cu totul alta decât tânăra blocată, fără speranță, pe care o cunoscusem cu cinci săptămâni în urmă. Am întrebat-o dacă își mai amintea că îmi spusese că era convinsă că ar fi „murit de vinovăție", dacă l-ar fi părăsit pe Elliot.

– Păi, nu știu să fi murit cineva vreodată de vinovăție, iar eu nu intenționez să fiu prima, a spus ea. Trebuie să devin puternică și independentă financiar. Atât. Am destule abilități pentru a mă întreține singură și nu am nevoie decât de un apartament cu un dormitor și o mașină care să funcționeze. Apă curentă și o mașină care să funcționeze. Pot realiza asta și sunt OK.

Cu certitudine!

Imaginație contra vinovăție

Jan a venit la mine confuză, după ce i-a spus surorii ei că nu-i putea împrumuta bani.

> Știu că am procedat corect, dar nu pot scăpa de ideea că am făcut ceva cu adevărat îngrozitor. Ea este într-o situație dificilă. Când mă gândesc la asta, îmi revin în minte toate vechile clișee: familia este tot ce ai, uită și iartă, sângele apă nu se face, trecutul este trecut. Pe scurt, ea este sora mea, are probleme și eu nu mă simt bine să o abandonez așa.

În sufletul lui Jan, se ducea o luptă între ceea ce știa și ceea ce nu se putea abține să

spere. Era ca și cum dureroasa înțelepciune câștigată cu greu, care venise după ani de probleme cu Carol, nu putea pătrunde destul de profund pentru a-i înfrânge sentimentul de vinovăție.

Când inconștientul se opune schimbării benefice, am descoperit că este eficient să ajungi la el prin metafore și povești, în locul terapiei tradiționale, prin vorbit. Ca să o ajut pe Jan să facă asta, am rugat-o să scrie o poveste despre relația cu sora ei.

– O să fie un adevărat basm de Frații Grimm, a spus ea sarcastic. Deci, cum fac asta?

I-am spus că putea scrie orice dorea, dar folosind stilul și imaginile specifice unui basm, să îl scrie la persoana a treia și să aibă, dacă nu un final fericit, măcar unul optimist.

Basmul scris de Jan este special și aș dori vi-l prezint și vouă:

> Au fost odată ca niciodată două prințese. Una era preferata regelui, iar dulapurile ei erau ticsite de veșmite frumoase și de bijuterii. Călătorea într-o caleașcă de aur și nu trebuia decât să își dorească ceva, că și primea. Cealaltă prințesă, cea mică, era preferata reginei. Această prințesă era isteață și neînfricată, dar pare-se că pentru ea nu mai rămăsese nimic, căci sora ei turnase la minciuni în urechea regelui, ca s-o facă pe biata prințesă să fie văzută cu ochi răi de acesta. Așa că mica prințesă purta veșmintele zvârlite de sora ei cea răzgâiată, iar când îi cerea regelui jucării ori morcovi ca să-și hrănească poneiul (ea avea doar un ponei, nu o caleașcă), acesta îi răspundea:
>
> – Mergi în târg de te fă negustorească.
>
> Așa găsea regele de cuviință să îi spună, într-un fel simandicos „Găsește-ți de lucru!“ Așa că biata mică prințesă merse să lucreze pentru bijutierul târgului, care o învăță să facă lucruri tare frumoase și care îi aprecie talentul și hărnicia.
>
> Când prințesele se făcură mari, prințesa cea răzgâiată se mărită cu o canalie, căreia nu-i păsă că ea nu știa a găti ori a munci. Oh, canalia era chipeșă foarte, dar era un pierde-vară și o secătură. O iubea pe prințesă pentru avuțiile ei, pe care voia a le investi în castele năruite. Curând, toate bijuteriile prințesei răzgâiate se duseră, iar ea și canalia au fost obligați să pornească la cerșit. Ceea ce era tare umilitor pentru prințesa răzgâiată.
>
> Între timp, mica prințesă muncise din greu și avusese mare succes în viață. Omenosul bijutier din târg o lăsase să preia atelierul lui când devenise prea bătrân pentru a-l gospodări el, iar ea devenise faimoasă pentru cele mai frumoase diademe și inele din tot regatul. Avea propria ei franciză de bijuterii, Bijuteriile Prințesei, și era mândră de toate realizările ei. Singura mâhnire a vieții ei era amintirea felului în care o trataseră sora și tatăl ei când era copilă.
>
> Prin urmare, când prințesa cea egoistă veni la ușa ei, ca s-o implore că îi dea niște bijuterii, ca să nu îi fie luată caleașca regală și castelul să îi fie ipotecat, prințesa cea silitoare fu pusă în fața unei groaznice dileme.
>
> – Te rog, ajută-mă, imploră prințesa cea egoistă. Știu că nu am fost niciodată bună cu tine, dar dacă mi-ai da puțin din ce ai dobândit tu prin muncă atât de grea, o să-ți fiu apropiată așa cum ar trebui să fie o soră.

Prințesa silitoare vru să îi dea crezare și vru tare mult să o aibă pe soră în viața ei. Dar sora ei nu fusese niciodată bună cu ea, iar prințesa silitoare era îngrijorată că sora ei nu se schimbase, poate, deloc. Ca să își facă ordine în gândurile tulburate, plecă la plimbare prin pădure și ajunse la un lac cu apă limpede precum cristalul. Se așeză pe mal, privindu-și reflexia și întrebând-o:

– Ce să fac? Ce să fac? Știu că sora mea va risipi ce-i voi da, dar cât de mult mi-ar plăcea să am parte de dragostea unei surori!

Cum vorbea ea așa, una dintre lacrimi căzu în lac, iar când apa se liniști din nou, prințesa văzu că reflexia îi fusese înlocuită cu cea a celei mai bune prietene a ei.

– Ai deja o soră, spuse reflexia. Te iubesc și țin la tine așa cum sora ta de sânge nu a făcut-o niciodată, și vei avea pururea o familie în mine.

Prințesa silitoare știa că așa era, iar când se întoarse acasă, îi spuse prințesei răzgâiate:

– Nu poți avea bijuteriile din atelierul meu. Nu ai avut niciodată un dar pe care să nu-l pierzi în mocirlă. Îmi doresc să fi putut fi apropiate, dar nu suntem și poate că nu vom fi niciodată. Bijuteriile nu pot schimba asta.

Jan a spus că scrierea basmului a fost un gest cu foarte multă însemnătate pentru ea.

Chiar am văzut adevărul. Sora mea nu se va schimba niciodată. O mie de dolari nu pot repara câtuși de puțin răul. De când eram mici, Carol a încercat să ia lucruri, a spus minciuni despre mine și a încercat să îmi facă necazuri cu mama și tata. Nu am avut niciodată o relație apropiată cu ea și probabil că nu voi avea niciodată. Dar m-am simțit atât de bine când am scris despre adevăratele surori. Cele două prietene foarte bune ale mele îmi sunt mai apropiate decât familia, mai apropiate decât mi-ar putea fi vreodată propria soră. Așa că nu am pierdut nimic – doar marea povară a vinovăției.

Scriind povestea la persoana a treia, Jan a obținut o necesară distanțare care i-a permis să își vadă relația cu sora ei cu o reală claritate. Iar folosirea stilului unui basm eliberează imaginația, cu toată creativitatea și umorul ei – o armă puternică împotriva sentimentului de vinovăție. Imaginația este ușoară pe cât este vinovăția de grea, influențându-ne cele mai sumbre sentimente.

Vă încurajez să vă scrieți propriul basm, pentru a dobândi o mai profundă perspectivă asupra unei relații care vă face să vă simțiți vinovați. Este deosebit de eficient să scrieți despre membri de familie, dar puteți, de asemenea, scrie despre un prieten, despre un iubit sau o iubită („Au fost odată ca niciodată un rege și o regină. Regele pleca adesea bosumflat în adâncul pădurii când nu i se făcea pe plac...“). Cred că veți fi surprinși și încântați de ce vă va dezvălui basmul și de câtă claritate vă poate oferi despre o situație în care ați fost orbiți de vinovăție.

Știu că v-am bombardat cu multe informații și cu multe teme, în acest capitol, unele putând stârni emoții puternice. Veți simți, poate, tristețe din cauza pierderii siguranței dintr-o relație sau inevitabila furie pe un șantajist pentru că v-a tratat ca pe

un nimic și v-a făcut și pe voi să faceți la fel, pentru a-i ceda mereu. Această activitate ar putea chiar activa niște treburi neterminate din copilărie.

Fiți blânzi cu voi înșivă și fiți atenți la sentimentele resimțite și la ce vă transmit ele. Dacă vă simțiți copleșiți, s-ar impune, poate, un pic de consiliere în acest moment sau poate doriți ajutorul cuiva apropiat. Nu uitați că nu trebuie să faceți totul în următoarele douăzeci și patru de ore. Faceți lucrurile în ritmul vostru și alegeți exercițiile și temele care vi se potrivesc. Vă promit că merită din plin efortul.

Epilog

Modificarea comportamentului nu este un proces liniar și nici instantaneu. Când abilitățile dobândite vor face parte integrantă din viața voastră, veți descoperi că n-o să vă reușească de fiecare dată. Puteți șovăi, vi se poate face frică, veți încerca și uneori veți eșua – ni se întâmplă tuturor. Dar veți continua să învățați atât din triumfuri, cât și din greșeli.

Nu uitați, ceea ce faceți voi seamănă cu escaladarea unui munte, atâta doar că nimeni nu ajunge vreodată în vârf. Nimeni nu este atât de articulat și de lipsit de anxietate, încât să aibă mereu cuvintele perfecte pentru a combate presiunea și amenințările venite din partea celeilalte persoane. Fiți blânzi și îngăduitori cu voi înșivă. Escaladând acest munte al schimbării, veți privi poate în sus și vă veți spune: „Oh, Doamne, ce mult mai e!“ Dar întoarceți privirea pentru o clipă și uitați-vă jos, la locul de unde ați plecat. Veți vedea cât de departe ați ajuns!

Miracolul schimbării

Odată ce încetați să mai așteptați ca ceilalți oameni să se schimbe și începeți să lucrați la propriul comportament, miracolele chiar se pot întâmpla. Folosind doar unul dintre noile instrumente, veți începe să faceți valuri de schimbări în orice relație. Priviți ce s-a întâmplat cu Liz și Michael.

– Îți vine să crezi cât de diferit este Michael? m-a întrebat Liz într-o zi. Chiar nu am crezut că vom reuși.

– Dar cine s-a schimbat primul? am întrebat.

– Cred că eu, a spus ea. Am avut ceva îndoieli când mi-ai spus că așa funcționează, dar îmi dau seama că, dacă aș fi continuat să fac ce făcusem până atunci, nu am fi supraviețuit împreună.

Liz a zâmbit larg când și-a deschis poșeta și a scos o hârtie împăturită.

– Este o scrisoare scrisă de Michael, pentru ședința de psihoterapie, și m-a rugat să ți-o arăt.

Grozavă scrisoare!

> Șantajistului din mine:
>
> Salut!
>
> Avem ceva de discutat, noi doi. Aș vrea să îmi acorzi deplină atenție, într-o chestiune deosebit de importantă pentru mine.
>
> Tu ai fost cauza multor necazuri de-ale mele pentru o bună bucată de vreme. Nu prea am știut ce se petrecea, până să-mi arate Liz și John [psihologul lui Michael]. Multe lucruri îmi sunt mult mai clare acum, iar noi doi vom rezolva treaba asta fără

întârziere.

În prezent, sufăr din cauza tensiunii și a nefericirii pe care le-am provocat din cauza ta. Când mă gândesc cât de aproape am fost de a pierde tot ce iubesc, din cauză că am crezut, ca un prost, că mă pot simți un tip foarte puternic și sigur pe mine agresându-mi soția, ca să facă tot ce îmi doream eu să facă și pedepsind-o, dacă nu se supunea. Sunt dezgustat și foarte furios pe tine!

Sunt uluit de scopul insensibilității mele. Gândul că mi-am privit soția în ochi și am fost rău, josnic și crud emoțional, crezând că îndreptam unele rele, mă umple de tristețe: am rănit-o, am ratat atâtea momente, am pierdut atâta dragoste, am acționat exact invers de cum simt, nu am respectat și onorat cel mai important dintre toate lucrurile, demnitatea și individualitatea umană.

Vreau să știi, domnule Șantajist, că în mine nu există loc pentru comportamentul tău! Nu sunt dispus să mă compromit pentru asta! Nu mai tolerez așa ceva!

Știu că nu va fi ușor. Mai am încă mult de învățat, multe obiceiuri de lepădat, multe temeri că par slab. Dar am mai făcut lucruri grele până acum, care nu au însemnat la fel de mult, și îl voi face și pe acesta. Timpul tău a expirat, iar această zi și cea care va urma sunt, pentru mine, ceva nou.

Rămâi cu bine!

Asemenea majorității țintelor șantajului, Liz a crezut în supunere, sigură că putea dobândi stabilitate dacă ceda solicitărilor lui Michael. Nu avea cum să știe că nu făcea decât să consolideze în Michael acest comportament care le destrăma relația. Odată ce ea și-a schimbat reacțiile față de el, a deschis ușa apropierii după care tânjeau amândoi.

– Tot ce pot spune este că, odată cu întâmplarea asta, eu chiar cred în miracole, a spus Liz. L-am recăpătat pe Michael – și pe mine!

Vă pot garanta că, dacă faceți acest efort, veți fi mereu răsplătiți printr-o schimbare dramatică, precum cea a lui Michael, a șantajiștilor din viețile voastre. Dar, chiar dacă oamenii din jurul vostru se transformă foarte puțin, *voi* veți fi diferiți și lumea vi se va părea altfel. Veți ști că orice relație care se menține în condițiile în care voi rămâneți țintele supuse ale șantajului sentimental nu este o relație care să vă hrănească binele.

Întoarcerea acasă

Când ieși din mrejele fricii, ale obligației și ale vinovăției și pui capăt intimidării emoționale, revine un minunat sentiment de normalitate și de echilibru. Confuzia și autoreproșurile, care se numărau printre sentimentele tale și făceau parte din imaginea de sine, dispar, locul fiindu-le luat de o stare nouă de încredere și de respect de sine.

Cu fiecare pas pe care îl faci, în ceea ce privește deprinderea și utilizarea abilităților care îi vor dezarma pe cei ce recurg la șantaj sentimental, vei redresa chiar

nucleul ființei tale – propria-ți integritate. Acea prețioasă plenitudine pe care o deplângeai nu s-a pierdut niciodată, doar s-a rătăcit.

Te-a așteptat.

Fog = ceață (în lb. engl., în orig.) (n.tr.)

Dry Drunk Syndrome, adică **Sindromul beției uscate**, descrie o persoană care nu mai consumă alcool, dar se comportă în multe aspecte ale vieții ca și cum ar fi încă dependentă. Singura schimbare pe care o face este aceea de a renunța la alcool, în rest comportamentul său nu se schimbă. (n.tr.)